



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Motiivi ja motivaatio -

Nuorten kokemus matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta

Pauliina Klasila ja Sari Pietarila

Yhteisöpedagogi (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 04 / 2018

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Pauliina Klasila ja Sari Pietarila	Sivumäärä 54 ja 1 liite
Työn nimi Motiivi ja motivaatio- Nuorten kokemus matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta	
Ohjaava(t) opettaja(t) Kimmo Lind	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiön Liikuntaklinikka, Jaana Ukonaho ja Tanja Löytynoja	
Tiivistelmä <p>Motiivi ja motivaatio- Nuorten kokemus matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta on laadullinen tutkimus matalan kynnyksen lajikokeiluista. Tarkoituksena oli selvittää Oulussa toimivan, ODL Startti-pajan ja Raahen kaupungin työpajan 15-29-vuotiaiden nuorten kokemuksia lajikokeiluista, jotka toteutettiin yhtenä osana NOVA - esiselvityshanketta. Opinnäytetyöemme tilaajina toimivat Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiön Liikuntaklinikka.</p> <p>Olimme mukana NOVA - esiselvityshankkeessa, jossa kehitettiin nuorten sosiaalista osallisuutta ja toimintakykyä lisääviä liikuntapalveluja sekä tuotettiin kokonaiskuva työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille tarjolla olevista järjestö- ja kuntasektorin tuottamista liikuntapalveluista Pohjois-Pohjanmaalla. Hankkeessa kehitettiin, yhteissuunniteltiin ja testattiin nuorten tarpeista lähteviä liikuntapalveluja pilottiryhmien kanssa, jossa olimme mukana.</p> <p>Tietoperusta rakentui Martin E. Fordin motivaatioteorian ympärille, tutkien nuorten sisäistä ja ulkoista motivaatiota matalankynnyksen liikuntatoiminnassa. Aineistonkeruu menetelminä työssämme käytimme havainnointia, haastattelua sekä kyselyhaastattelua. Tavoitteena oli selvittää NOVA - esiselvityshankkeen lajipilotointiin osallistuvien työpaja- nuorten kokemuksia matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta sekä siitä motivoituvatko he liikkumaan enemmän lajikokeiluiden kautta. Samalla selvitimme, nouseeko nuorilta ideoita tai keinoja lisätä heidän motivoitumistaan matalan kynnyksen liikuntatoimintaan kohtaan. Lajipilotointitunneilla oli mukana 8-24 nuorta, joista 23 vastasi kyselyyn ja 5 heistä oli mukana haastattelussa. Tuloksista kävi ilmi, että tällaiselle matalan kynnyksen liikuntatoiminnalle olisi kysyntää ja nuoret kokivat motivoituneensa lajikokeiluista.</p> <p>Työn kautta toimeksiantajamme saavat lajipilotoinnista nuorten äänen kuuluville. Tätä he voivat hyödyntää sekä jatkokehittää mahdollisessa NOVA2 - jatkohankkeessa, sekä myös muussa matalan kynnyksen toiminnan suunnittelussa. Nuorisotyön ammatillaiset saavat tutkimuksemme kautta hyödynnettävää tietoa matalan kynnyksen liikuntapalveluiden järjestämisestä ja niiden soveltamisesta käytäntöön.</p>	
Asiasanat motiivi, motivaatio, matalan kynnyksen liikuntatoiminta, NOVA - esiselvityshanke	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Pauliina Klasila and Sari Pietarila	Number of Pages 54 + 1 appendix
Title Motive and Motivation — Young People's Experiences of Low-Threshold Sports and Exercise Activities	
Supervisor(s) Kimmo Lind	
Subscriber and/or Mentor Regional Sports Association of Northern Ostrobothnia, Sports Clinic of the Deaconess Institute of Oulu, Jaana Ukonaho and Tanja Löytynoja	
<p>Abstract</p> <p>Motive and Motivation — Young People's Experiences of Low-Threshold Sports and Exercise Activities is a qualitative research based on low-threshold sports experiments. The goal was to determine how young people between the ages 15 and 29 in the Startti Workshop of the Deaconess Institute of Oulu and the City of Raahel Workshop experienced the sports-based experiments, which were implemented as part of the NOVA Preliminary Investigation Scheme. The study was subscribed by the organisations the Regional Sports Association of Northern Ostrobothnia and the Sports Clinic of the Deaconess Institute of Oulu.</p> <p>We took part in the NOVA Preliminary Investigation Scheme, which aimed at developing young people's social participation and competence by building a general perspective of the sports and exercise services offered the young who are unemployed and lack qualifications. The objective was to identify and map out the services available for young people in Northern Ostrobothnia by the various organisational providers and the municipal sector. The scheme was based on collaborative planning with the pilot groups, attempting to advance and test the sports and exercise services arising from the needs of the young.</p> <p>The knowledge base concentrated on the Motivational Systems Theory of Martin E. Ford, investigating young people's intrinsic and extrinsic motivation towards low-threshold sports and exercise activities. The research methods comprised observation, interviews and questionnaires. The participants consisted of young people active in the NOVA Preliminary Investigation Scheme and sports-based piloting. The purpose was to gain information of the workshop participants' experiences of low-threshold sports and exercise activities and whether their physical activity levels increased through the project. Furthermore, the study sought to discover whether young people were able to generate new ideas related to how they could further enhance their motivation towards low-threshold sports. 8-24 young people were present at the sports-based piloting lessons. 23 of them answered the questionnaire and 5 of them took part in the interview. The results gained in this study suggest that there is a demand for low-threshold sports and exercise activities. Furthermore, the young people felt their motivation towards sports-based experiments increased.</p> <p>This study gives voice to the young, offering our clients the opportunity to get information of the sports-based piloting. It also enables them to utilise this information to create a possible NOVA2 Follow-Up Project or other low-threshold projects. Additionally, youth work professionals can make use of the data when designing and implementing low-threshold sports and exercise services.</p>	
Keywords motive, motivation, low-threshold sports and exercise activities, NOVA Preliminary Investigation Scheme	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TAUSTA	8
3 OPINNÄYTETYÖN VIITEKEHYS	10
3.1 Motiivi	11
3.2 Motivaatio	11
3.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	12
3.4 Matalan kynnyksen liikuntatoiminta	14
3.5 Liikuntapedagogiikka	15
3.6 Martin E. Ford motivaatioteoria	17
4 TUTKIMUSMENETELMÄT	20
4.1 Havainnointi	24
4.2 Puolistrukturoitu ryhmähaastattelu	25
4.3 Kyselyhaastattelu	27
5 PILOTOINNIN TULOKSET	28
5.1 Pilotoinnin kulku ODL Startti - paja	30
5.2 Pilotoinnin kulku Raahen kaupungin työpaja	35
5.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	39
5.4 Martin E.Ford motivaatioteorian toteutuminen ja motivaatioilmasto	43
5.5 Nuorten kokemus lajikokeiluista ja keinoja liikunnan lisäämiseen	45
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	50
LÄHTEET	55
LIITTEET	56

1 JOHDANTO

Motivaatiota on tutkittu paljon eri näkökulmista. Erilaisia motivaatioteorioita on olemassa useita, näistä Edward Decin ja Richard Ryanin itsemääräytymisteoria sekä Maslowin tarvehierarkiateoria ovat ehkä eniten käytettyjä tutkittaessa liikuntamotivaatiota. Halusimme opinnäytetyössämme lähteä tutkimaan nuorten motiiveja ja motivaatiota sekä saada nuorten ääntä esille NOVA - esiselvitys nuorten osallisuutta ja toimintakykyä vahvistavasta seuratoiminnasta Pohjois- Pohjanmaalla - hankkeessa (NOVA - hanke) järjestetystä matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta. NOVA - hanke on toteutettu Euroopan sosiaalirahaston (ESR) tuella, sitä rahoittivat myös Pohjois-Pohjanmaan ELY- keskus, PoPLi ja ODL. Hyödynsimme opinnäytetyössämme HEP! - hankkeessa kehitettyä opasta; Kokemusta vaille valmiimpi - Ideoita nuorten aikuisten elintapaohjaukseen, jossa oli kehitetty elintapaohjauksen malli nuorille. Tässä elintapaohjauksen mallissa on käytetty liikuntatoiminnan rakentamiseen ja ohjaamiseen teoriapohjana kokemusliikuntaa. Kokemusliikunnan mallia hyödynnettiin myös NOVA - hankkeen matalan kynnyksen liikuntatoiminnan suunnittelussa ja lajipilotoinnissa. Laitettaessa hakusanaksi googleen sanan matalan kynnyksen liikuntatoiminta antoi se yli 37800 hakutulosta, mutta selkeää määritelmää, mitä se on, ei löytynyt. NOVA - hankkeessa matalan kynnyksen liikuntatoiminnalla tarkoitettiin liikuntapalveluja, lajikokeiluja sekä liikunnallista ryhmätoimintaa, jolla pyritään tavoittamaan ne nuoret, jotka jäävät urheilu- ja harrastetoiminnan ulkopuolelle. Matalan kynnyksen toimintoihin on helppo tulla ja ne ovat osallistujalle edullisia, eikä niihin ole ilmoittautumis- tai sitoutumispakkoa. Näiden kautta voidaan lisätä syrjäytymisuhkaisten ja huono-osaisten nuorten sosiaalista osallisuutta, toimintakykyä ja hyvinvointia. (Löytynoja, Keskitalo & Ukonaho 2017,4.)

Opinnäytetyössämme päädyimme valitsemaan Martin E. Fordin motivaatioteoriamallin, jossa vaikuttaa ihmisestä itsestä lähtevä tahto tehdä asioita ja edetä tiettyä tavoitetta kohti, tätä kutsutaan sisäiseksi motivaatioksi. Me koimme Fordin teorian olevan lähinnä ja kuvastavan hyvin matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Se antaa myös erilaisen näkökulman ja lähestymistavan matalankynnyksen liikuntatoimintaan. Martin E. Fordin teoria pohjautuu kognitiiviseen psykologiaan, joka ottaa huomioon toimintaan virittävät tunteet. Tämä teoria koostuu kolmesta osatekijästä; toiminnan tavoit-

teesta, selviytymisodotuksista ja tunnelatauksesta. Näistä jokaisen osatekijän on todeuduttava, jotta motivaatio toimisi parhaiten. Tätä motivaatioteoriaa voisi myös hyödyntää muuhun matalan kynnyksen toimintaan. Pedagogisesta näkökulmasta tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto perustuu toiminnan psykologisesti koettuun ilmapii-riin, joka korostaa erityisesti positiivisia kokemuksia, elämyksiä ja viihtyvyyden merkitystä liikunnassa.

Opinnäytetyössämme selvitimme Oulussa toimivan, ODL Startin ja Raahen kaupungin työpajan nuorten näkemyksiä ja kokemuksia matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta. Lisäksi selvitimme heidän motiiveja ja motivoituneisuutta matalan kynnyksen liikuntatoimintaa kohtaan. NOVA - hankkeen tavoitteena oli selvittää Pohjois-Pohjanmaalla toimivien urheiluseurojen ja liikuntapalveluja tuottavien yhdistysten ja seurojen matalankynnyksen toimintaa sekä tarjota nuorille osallisuutta ja toimintakykyä parantavia liikuntapalveluita. Selvitimme myös, nousiko nuorilta itseltään millaisia keinoja liikunnan lisäämiseksi heidän arkeensa. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnalla tarkoitetaan tässä sitä, että se on kaikkien saatavilla ja siihen on helppo osallistua.

Lajipilotoinnit ovat matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Fordin motivaatioteoriamallin mukaan, jotta nuori motivoituisi matalan kynnyksen toimintaan, tarvitaan nuoresta itsestä lähtevää halua tehdä asioita, sisäistä motivaatiota ja tunnetta tavoitteeseen pääsemiseen. Tavoitteen tulee olla asetettu riittävän matalalle, jotta kokemus sen onnistumisesta ja siihen pääsystä on positiivinen. Opinnäytetyössämme puhumme matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta. Havainnoimme, haastattelimme ja teimme kyselyhaastattelun pilotoinnissa mukana olleille työpaja nuorille. Haastatteluihin osallistui yhteensä viisi nuorta ja kyselyhaastatteluun vastasi 23 mukana ollutta nuorta. Haastattelut, kyselyhaastattelut, palautekyselyt lajipilotointitunneista sekä havainnointi toteutettiin anonyymeina. Kaikkiaan lajipilotoinnissa oli mukana 32 kuntouttavassa työtoiminnassa olevaa nuorta.

Yhteistyömme toimeksiantajiemme Pohjois-Pohjamaan Liikunta ja Urheilu ry (PoPLi ry) ja Oulun Diakonissalaitos Säätiön (ODL) Liikuntaklinikan kanssa alkoi tammikuussa 2017, jolloin kävimme ensimmäisen palaverin NOVA - hankkeen osalta. Teimme sopimuksen toimeksiantajiemme kanssa sekä aloimme suunnitella opinnäytetyömme kokonaisuutta. Päädyimme tähän aiheeseen oman kiinnostuksemme myötä liikuntaa

ja hyvinvointia kohtaan sekä tarpeesta saada nuorten ääni kuuluville NOVA - hankkeessa, jossa kyse on nimenomaan nuorten omista tarpeista lähtevästä matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta. Toisaalta myös meitä kaikkia kiinnostaa nuorten motivoituneisuus ja motiivit liikuntatoimintaa kohtaan sekä millä keinoin saisimme nuoret liikunnan pariin ja sitä kautta liikkumaan enemmän.

Päätimme aloittaa suunnittelun keväällä 2017, mutta hyvin pian siirsimme aloituksen syksylle, jolloin myös lajipilotointi alkaisi. Aluksi mietimme aihetta siitä näkökulmasta, lisääkö matalan kynnyksen liikunta nuoren sosiaalista osallisuutta ja toimintakykyä. Pian kuitenkin totesimme, että pilotoinnin ajallinen kesto on niin lyhyt, jonka vuoksi emme saisi tarpeeksi kattavaa tutkimustulosta tästä aiheesta. Keskeisimmiksi käsitteiksi opinnäytetyössämme nousee motiivit, motivaatio, sisäinen ja ulkoinen motivaatio, matalan kynnyksen liikuntatoiminta, Martin E. Fordin motivaatioteoria sekä liikuntapedagogiikasta tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Nämä muodostavat työlemme viitekehyksen.

Yksi tutkimus nuorten liikunta tottumuksista työttömyyden aikana on Helena Huhtan tekemä (2015) ”Pitää pään kasassa työttömyysaikana” Liikunta työttömiennuorten arjessa. Tutkimus kertoo nuorten työttömien liikunnasta ja nuorten liikunnan laadun ja määrän muuttumisesta heidän jäätyä työttömäksi. Tätä Nuorisotutkimusseuran julkaisua on hyödynnetty NOVA - hankkeen hankesuunnitelmassa. Kehittämistyötä tarvitaan, koska tänä päivänä nuorten fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen huonovointisuus puhuttaa paljon, sillä heidän lukumäärä on kasvanut Suomessa, siksi myös opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen. Keinoja tämän ilmiön vähenemiseksi tarvitaan. Nuorten omien kokemusten ja näkemysten selvittäminen on tärkeää matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kehittämisen kannalta. Liikunnan lisääminen nuorten elämässä vahvistaa heidän psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä edistää sitä kautta heidän toiminta kykyään, vähentäen yhteiskunnasta syrjäytymisen riskiä. Matalan kynnyksen liikuntatoiminta antaa myös mahdollisuuden näille nuorille, joilla ei ole taloudellisesti varaa harrastaa muutoin liikuntaa. Tulevina yhteisöpedagogeina olemme kasvattajia, joilla on suuri merkitys sosiaalisen osallisuuden lisäämisessä yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Syrjäytyneisyyden ennaltaehkäisy ja ehkäiseminen on työnkuvassamme suuressa roolissa. Tätä varten myös tämä opinnäytetyömme kehittää alaamme ja osaamistamme alalla.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Tänä päivänä nuorten työttömyys ja joutenolo vaikuttavat heikentävästi nuorten hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Väestömme ikärakenne ja heikko työllisyystilanne ovat johtaneet siihen, ettei työ- ja koulutuspaikkojen saaminen ole itsestään selvää. Tämä johtaa lisääntyvään työttömyyteen, joka puolestaan lisää nuorten sosiaalisen syrjäytymisen riskiä, josta voi seurata masennusta, itsetunto ongelmia sekä fyysisen kunnon heikkenemistä. Työ ja koulutus nähdään yhtenä edellytyksenä hyvinvoinnille ja elämänhallinnalle. Sen kautta nuorella on mahdollista luoda sosiaalisia suhteita ja saada sisältöä elämäänsä. Liikunnan merkitys fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen on huomioitu. Huhtan (2015) Nuorisotutkimusseuralle tekemän tutkimuksen mukaan; liikuntaa voidaan pitää myös yhtenä syrjäytymisen ”vastavoimana”, se tutkitusti ehkäisee työttömyyden kielteisiä vaikutuksia. Tutkimuksessa käy ilmi, että 18 – 29 vuotiaista työttömistä nuorista yhdeksän kymmenestä oli sitä mieltä, että liikunta tekee elämästä mielekkäämpää sekä estää passivoitumista (Huhta 2015,49-52.) NOVA - hankkeessa onkin tarkoitus saada nämä nuoret ja seuratoimijat kohtaamaan matalankynnyksen liikuntatoiminnan kautta (Löytynoja ym. 2017,4.)

Fyysinen aktiivisuus on vahvasti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Mitä enemmän nuori harrastaa liikuntaa, sen tyytyväisempi hän on elämäänsä, vapaa-aikaansa ja ihmissuhteisiinsa. Liikuntaan aktivoinnissa haasteena on liikuntapalveluiden ja asiakkaiden kohtaaminen. Kynnys liikuntapalveluiden käyttöön on liian monelle liian suuri ja etenkin niille nuorille, jotka tuntevat itsensä ulkopuoliseksi, vajavaiseksi tai riittämättömäksi. Liikunta ei ole ensimmäisenä mielessä silloin, kun nuoren elämän tasapaino järkkyy. Fyysisten terveyshyötyjen lisäksi tulisi kiinnittää enemmän huomiota liikunnan psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutusmahdollisuuksiin. Olennaista on, miten liikuntatoiminta järjestetään. (Ukonaho, Kettunen, Holma & Vanhala 2016,3.)

Koululiikunnasta aiheutuneet muistot saattavat kuitenkin vaikuttaa myöhemmällä iällä haluttomuuteen harrastaa mitään liikuntaa. Useat negatiivisia liikuntakokemuksia saaneet ihmiset ovat kokeneet liikunnan sisältäneen liiaksi kilpailua ja vertailua johonkin tiettyyn tasoon. Lapsen varttuessa nuoreksi ja siitä aikuiseksi oman ruumiillisuuden myönteiseksi kokeminen ei ole helppoa vertaisryhmän edessä etenkin, jos

nuori kokee omat liikuntataitonsa heikoiksi. Siksi on tärkeää miettiä, millä tavoin voisimme kehittää liikuntaympäristöä ja liikunnanopetusta, jotta yhä useampi nuori motivoituisi liikkumaan ja innostus liikuntaa kohtaan säilyisi. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007,157-158.)

Koululiikuntaa tutkittaessa on käytetty paljon motivaatioilmastoa kuvaamaan toiminnan sisältöä. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan psykologista, koettua ilmapiiriä, jolla ohjataan toiminnan tavoitteita. Motivaatioilmastoja on kaksi; minäsuuntautunut ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Liikunnanohjaajan tekemät didaktiset ratkaisut vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. Minäsuuntautuneessa ilmastossa ohjaaja on hyvin kilpailuhenkinen. Tässä ilmastossa korostuu nuorten sosiaalinen vertailu ja lopputulokset. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto korostaa positiivisten kokemusten, elämysten ja viihtymisen merkitystä. (Heikinaro -Johansson & Huovinen 2007, 162-163.)

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto painottuu, kun suunnitellaan ja toteutetaan matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Tämän kautta nuorelle on hyvä lähteä ohjaamaan matalan kynnyksen liikuntaa. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ohjaaja luo nuorelle mahdollisuuden saada myönteisiä onnistumisia ja elämyksiä sekä luo viihtyisän ympäristön toimintaan. Tällä tavoin ohjaaja voi myös motivoida nuorta aloittamaan liikuntaharrastuksen uudelleen huonojen kokemusten jälkeen.

NOVA - hankkeessa tutkittiin nuorille suunnattujen matalan kynnyksen liikuntapalveluiden saatavuutta. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta löytyy kyllä tutkimuksia, mutta selkeää määritelmää mitä se on ei löydy. Laitettaessa hakusanaksi googleen sanan matalan kynnyksen liikuntatoiminta ja se antoi yli 37800 hakutulosta. Avattaessa näitä sivustoja saimme huomata, että siellä on paljon mm. erilaisia hankkeita, urheiluseuroja, järjestöjä jne. joissa käsitellään kyseistä liikuntatoimintaa. Matalan kynnyksen liikuntatoimintaa järjestetään kaiken ikäisille, mutta selvää määritelmää ei googlasta löytynyt. Selvästi on herätty, että tällaista toimintaa tarvitaan.

Katsottaessa miten pilotointipaikkakunnat Oulu ja Raahen määrittelevät oman matalan kynnyksen liikuntatoiminnan. Oulun kaupungin sivuilta emme löytäneet minkäänlaista määritelmää. Raahen kaupungin määritelmä oli ”Liikunnan aloittaminen on turvallisin-

ta ohjatussa ryhmässä. Matalan kynnyksen liikuntaryhmät on tarkoitettu ensisijaisesti 2-tyyppin diabeetikoille, liikuntaa aloitteleville tai muuten terveytensä kannalta riittävästi liikkuville henkilöille sekä ikääntyneille”. (Raahen kaupunki, 2018.)

3 OPINNÄYTETYÖN VIITEKEHYS

Tutkimuksen viitekehys on sitä, kun tutkimuksen havaintoja tarkastellaan tietystä määritellystä näkökulmasta. Jotta aineistossa olevat havainnot voidaan erottaa tutkimuksen tuloksista, tarvitaan selkeä tutkimusmetodi. Tutkimuksella tulee siis olla selkeä määritelty metodi, jottei tutkimus muutu omien ennakkoluulojen empiiriseksi todisteluksi. Hyvä viitekehys antaa työlle teoreettisen pohjan. (Alasuutari 2001,79-82.)

3.1 Motiivi

Motiivit ovat toiminnan tekemiseen liittyviä tarpeita eli psyykkisiä vaikuttimia. Varhainen motivaatiotutkimus tarkasteli tarpeita eli niitä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä, jotka saavat ihmisen toimimaan. Tänä päivänä motiiveja tutkitaan tekijöinä, jotka suuntaavat ihmisten toimintaa kohti tavoitteita. Motiiveilla on myös suuri merkitys siihen, kuinka energisesti ja voimakkaasti tavoitteisiin pyritään. Psykologisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin vetoaminen toiminnan syynä kiertää monissa tapauksissa kehää. Aina toimintaa ei siis voida selittää pelkällä tarpeella. Toiminnan tarkoitus voidaan ymmärtää vasta, kun tiedetään, millaisiin tavoitteisiin ihminen pyrkii. Tarve työntää ihmistä kohti toimintaa ja tavoite vetää kohti tavoitetta. Motiivit voivat olla tietoisia tai tiedostamattomia. Emme ole aina tietoisia toimintaamme ohjaavista motiiveista. Biologiset motiivit tähtäävät hengissä selviytymiseen. Sosiaaliset motiivit tyydyttävät ihmisten välistä vuorovaikutusta, näitä ovat esimerkiksi suoriutuminen kilpailussa, valta ja liittyminen ryhmien jäseneksi. Psyykkiset motiivit, älyllinen luominen tai esteettinen nautinto voivat tyydyttyä mielensisäisestäkin ilman sosiaalista vuorovaikutusta. Psyykkiset, sosiaaliset ja biologiset motiivit kuitenkin yhdistyvät lähes kaikissa motiiveissa. (Aarnio, Kalakoski, Paavilainen, Rantala & Suomalainen 2013,28-29.)

Suoraan havaittavissa motiiveissa korostuu tietoinen tavoitteiden asettaminen, suunnittelu ja tavoitteellinen toiminta. Ne suuntaavat selkeästi tiedostettaviin kohteisiin ja niitä voidaan kutsua myös tavoitteiksi. Tietoisia motiiveja voidaan selvittää, vaikka itsearviointilomakkeella. (Aarnio ym. 2013, 34-35.)

Yksilön toimintaan vaikuttaa kuitenkin samanaikaisesti lukuisia motiiveja, joista osa voi olla lyhyt- ja osa pitkäkestoisia. Tätä motiivien kokonaisuutta sanotaan motivaatioksi. Motiivit suuntaavat toimintaa kohti tavoitteita ja antavat toiminnalle energiaa. (Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Anttila, Halonen & Kallio 2014, 16, 52.)

3.2 Motivaatio

Motivaatio termi tulee latinankielen sanasta *movere* ”liikkua”. Motivaatioteorioilla on pitkä historia siten, että aluksi niitä tutkittiin näkyvän käyttäytymisen perusteella. Viime vuosikymmeninä sitä on tutkittu enemmän näkymättömien psykologisten ilmiöiden mukaan. Nykyisin motivaatiota tarkastellaan sosiaalis- kognitiivisena prosessina. Tällaisissa teorioissa sen ajatellaan saavan alkunsa yksilön kognitiivisten tekijöiden ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.)

Kognitiivisessa motivaatiopsykologiassa korostetaan yksilöstä itsestään lähtevien sisäisten tekijöiden merkitystä motivaatioon. Osa toimintaan vaikuttavista tekijöistä on tiedostamattomia, ihminen ohjaa toimintaansa ja muovaa motiivejaan myös tietoisien ajattelun avulla. Kognitiivisen motivaatiopsykologian mukaan ihminen asettaa toiminnalleen erilaisia tavoitteita, arvioi toimintansa seurauksia ja sitä millaisia tunteita onnistuminen ja epäonnistuminen herättää. Tiedon käsittely ja tunteet muokkaavat motiiveja. Nykyinen motivaatiopsykologia käsittelee motiiveja ennen kaikkea osana yksilön persoonallisuutta. Yksilöt erottuvat toisistaan suuresti siinä millaiset sosiaaliset ja psykologiset motiivit ovat heille ominaisia ja millaisiin tavoitteisiin he pyrkivät. (Aarnio ym. 2013, 34.)

Motivaation määrittelyssä perusoletuksena on se, että ihminen itse on vastuussa tuloksesta ja tehtävään liittyy haasteita. Motivaatio näkyy kahdella eri tavalla käyttäytymisessämme. Se toimii energian lähteenä saaden meidät toimimaan tietyllä innok-

kuudella. Toiseksi motivaatio suuntaa käyttäytymistämme. Tämä tarkoittaa, että jos pyrimme saavuttamaan jonkin tavoitteen, motivaatio ohjaa toimintamme tavoitteen suuntaan. (Aarnio ym. 2013, 145.)

Kun tarkastelemme motivaatiota, peruskysymys on aina miksi? Miksi osallistumme toimintaan? Motivaatio ilmenee toiminnan voimakkuutena, pysyvyytenä ja tehtävien valintana. Nämä tekijät heijastuvat suorituksen laatuun. Vahvasti motivoitunut ihminen yrittää muita enemmän, sitoutuu tehtävään ja keskittyy paremmin sekä suoriutuu näistä syistä tehtävästään laadukkaammin (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 145.) Yhteiskuntamme haasteena on se, kuinka voimme edistää nuorten motivaatiota kohti fyysisesti aktiivista elämäntapaa, jossa he saavat riittävän päivittäisen liikunta-annoksen pitäessään huolta terveydestään. Jokainen tiedostaa liikunnan merkityksen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 157.)

3.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio on jaettu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio on sitä, kun toimintaan osallistutaan sen itsensä vuoksi jolloin sen motiiveja ovat ilo ja positiiviset kokemukset, joita kyseinen toiminta tuottaa. (Jaakkola 2015, 111.) Yksilön itselleen asettamat tavoitteet voivat olla hänelle sisäisesti tärkeitä tai ne on voitu asettaa ulkoisista syistä. Sisäisesti motivoitunut ihminen nauttii tekemisestä enemmän kuin ulkoisesti motivoitunut. Sisäisellä motivaatiolla saavuttaa myös enemmän, jos kokee haluavansa kehittyä. Saavutuksia voi heikentää kuitenkin voimakas kilpailuhenkisyys, joka perustuu ulkoiseen motivaatioon. Ulkoinen motivaatio voi kuitenkin sisäistyä. Ihminen voi aluksi kokea ulkoisten tekijöiden vaativan häntä toimimaan jollakin tavalla, hänestä itsestään voi alkaa kuitenkin tuntua vähitellen, että hänen tulee toimia niin. Sisäinen motivaatio on sitä, että ihminen tahtoo olla pätevä jossain osa-alueella ja ohjata omaa toimintaansa sekä saada samalla tyydytystä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sisäinen motivaatio heikkenee, jos koemme, että toiset yrittävät ohjata toimintaamme palkkioiden avulla. Tällöin saavutus ei enää tunnu omalta emmekä saa siitä tyydytystä. Sisäinen motivaatio ei ole vain väliaikainen mielentila joka

menettää uutuuden viehätyksensä. Kiinnostus haastaviin tehtäviin ja osaamiseen tähtäävä ponnistelu voivat olla persoonallisuuden piirteitä. (Aarnio ym. 2013, 45-47.)

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan palkinnoista ja ympäristön odotuksista syntyvää motivaatiota. Motiivien puute voi olla sitä, että yksilö on liiaksi ulkoisten motiivien varassa. Kaikki asiat, mitä hän tekee voi tuntua muita varten tehdyltä, eikä ihminen saa rauhassa miettiä, mitä hän itse haluaisi. Ulkoinen motivaatio syntyy myös tilanteissa, missä ihmiselle annetaan tehtävä, jonka hän kokee liian haastavaksi tai vaikeaksi itselleen. Mitä vähemmän yksilöllä on valtaa päättää tavoitteistaan ja mitä vieraammiksi hän ne kokee, sitä ulkoisempi on motivaatio. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2014, 74-76.)

Sisäinen motivaatio perustuu kolmeen tarpeeseen: yksilö haluaa olla pätevä jollain elämäntilanteilla, hän haluaa olla itsenäinen ja ohjata toimintaansa sekä samalla hän saa tyydytystä vuorovaikutuksesta muiden kanssa. Jos joku koittaa ohjata toimintaamme palkkioiden avulla sisäinen motivaatio heikkenee. Emme koe enää saavutuksiamme omiksemme emmekä saa niistä tyydytystä. Sisäinen motivaatio ei ole vain ohimenevä mielentila kiinnostus haastaviin tehtäviin ja osaamiseen tähtäävä ponnistelu voivat olla pysyviä persoonallisuudenpiirteitä. Ne tuottavat positiivisia tunnekokemuksia ja auttavat selviytymään epäonnistumisista. (Kalakoski ym.2014, 29-31.)

Myös ryhmään kuulumisella on suuri merkitys sisäistä motivaatiota edistävänä tekijänä. Riippuen nuoren psykologisista tarpeista sosiaalinen ympäristö voi parantaa tai heikentää liikuntamotivaatiota. Koettu pätevyys on tärkeä tunne fyysisen aktiivisuuden taustalla, tässä nuoren positiiviset tuntemukset omasta oppimisesta antaa tyydytyksen hänelle liikunnasta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 160-161.)

Nuorten osallisuuden edistäminen ei tapahdu hetkessä eikä välttämättä pedagogisin keinoin, usein se vaatii toiminnan muuttamista ja selkeää tavoitteellisuutta. On tärkeää, että nuoret saavat vastuuta ja heihin luotetaan, he kehittävät omantunnon arvoaan, joka perustuu heidän kykyyn tehdä aloitteita ja valintoja. Nuoret kokevat myös kuuluvansa yhteisöön, siihen kuuluviin vertaisiin ja aikuisiin. Osallisuutta edistetään paremmin kasvatuksellisin keinoin kuin pedagogisin. Silloin kasvatus nähdään

keinona, jossa nuori ja hänen ympäristönsä vaikuttavat toisiinsa. (Kiilakoski 2007, 16.)

3.4 Matalan kynnyksen liikuntatoiminta

Matalan kynnyksen liikuntapalveluita voidaan kuvata niin, että niihin on helppo haakeutua, ne ovat osallistujalle taloudellisesti edullisia eikä niihin tarvitse ennakkoilmoitautua tai ole sitoutumispakkoa. Toiminta lähtee nuorten tarpeista ja on nuorten ehdoilla tapahtuvaa. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan avulla olisi mahdollista lisätä syrjäytymisuhkaisten ja huono-osaisten nuorten sosiaalista osallisuutta, toimintakykyä ja hyvinvointia. Matalan kynnyksen liikuntatoimintaa selvittäneissä tutkimuksissa on havaittu, että nuorille suunnattuja matalan kynnyksen toimintoja tulisi lisätä, ja tässä urheiluseurat ovat merkittävässä roolissa. Myös liikunnan lisääminen passiivisiin väestöryhmiin on tärkeää. (Löytynoja ym. 2017,4.)

HEP! - hankkeessa kehitetyssä elintapaohjausmallissa liikunta toiminta rakennetaan ja ohjataan kokemusliikuntamallia soveltaen. Puhutaan, hyvin matalalla kynnyksellä olevasta toiminnasta, missä nuorelle tavoitteena on tulla paikanpäälle osallistumatta välttämättä toimintaan. Matalan kynnyksen liikuntatoimintaa käynnistettäessä kartoitetaan ensin resurssit ja yhteistyömahdollisuudet, kuten myös NOVA - hankkeessa tehtiin. Resurssit tarkoittavat tässä tilanteessa ohjaajia, tiloja missä lajipilotointitunnit järjestetään, tarvittavat välineet sekä vakuutusasiat, jotta ne kattavat mahdolliset vahingot. Matalan kynnyksen toiminnan suunnittelu lähtee yhteissuunnittelusta nuorten kanssa. Tärkeää on myös ohjaajan tai toimijan rooli asettua nuoren tasolle. Tällä tarkoitetaan sitä, miten esimerkiksi ohjaaja voi omalla pukeutumisella tulla osaksi ”porukkaa”, jolloin nuoret kokevat sinut yhdeksi heistä. Suunniteltaessa toimintaa sopivana ryhmäkokona pidetään 7-15 nuorta, jolloin voidaan vielä huomioida ryhmädynamiikka ja yksilöllinen kohtaaminen. Ensimmäisellä kohtaamisella nuoret otetaan mukaan suunnittelemaan toimintaa keräämällä heiltä toiveet paperille ja samalla tutustutaan toisiin. Tämän jälkeen tehdään kokemusliikunta suunnitelma. Suunnittelussa lajien kokonaiskuormitus jaetaan psyykkiseen ja fyysiseen kuormitukseen. Psyykkiseen kuormitukseen vaikuttavat esimerkiksi lajin vaatima vuorovaikutus. Aluksi on hyvä lähteä liikkeelle vähäistä vuorovaikutusta vaativista lajeista. Vuorovaikutusta

kehitetään toiminnan edetessä, päätyen haastavampiin lajeihin esimerkiksi joukkuelajeihin. Liikuntataidot eli osaaminen vaikuttaa nuoren itsetuntoon ja minäkuvaan. Alussa osaamisen vaatimukset on hyvä pitää matalana, jotta saadaan aikaiseksi onnistumisia. Näin vahvistetaan minäkuva ja itsetuntoa. Myös fyysisesti kuormittavia lajeja ei valita alkuun. On tärkeää tuoda esille, että toiminta on vapaaehtoista ja jokainen voi vaikuttaa osaltaan toimintaan. Toimintaan voi tulla mukaan, kun itse haluaa ja aluksi voi seurata sivummalta, jos haluaa. Liikuntakokeilut aloitetaan helpoilla harjoitteilla. Kokemusliikunnan tarkoitus on lisätä ryhmän turvallisuuden tunnetta ja luottamusta sekä kehittää vuorovaikutusta. Yhteisöllisyys syntyy ryhmän keskinäisestä luottamuksesta, vuorovaikutuksesta ja osallistumisesta toimintaan. Osallisuutta kuvataankin tunneperäisenä, henkilökohtaisena tai subjektiivisena ilmiönä. Osallisuus syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ryhmässä ja tässä on olennaista yksilön oma kokemus, tunne ja pystyminen siihen. Tämän vuoksi on tärkeää luoda toiminnalle sellaiset puitteet, jotka tukevat ryhmäytymistä. Nämä asiat ohjaaja ottaa huomioon suunnitellessaan näitä tunteja. (Ukonaho ym. 2016, 30-33.)

3.5 Liikuntapedagogiikka

Liikuntapedagogiikka tutkii kasvatukseen ja opetukseen liittyviä asioita. Liikuntaa opetetaan mm. koulussa, kodeissa, urheilujärjestöissä ja epävirallisissa harrastajaryhmissä. Liikuntakasvatus on sellaista toimintaa, jossa tarkastellaan liikuntaan liittyviä ilmiöitä kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntapedagogiikka ei tutki vain, miten liikuntaa opetetaan tai miten liikuntaan kasvatetaan, vaan ihan yleisenä kasvatusilmiönä, jossa liikunta on osana kasvatusta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 16-17.)

Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen tietojen, taitojen ja asenteiden opettamista. Kasvattaminen liikuntaan puolestaan tarkoittaa liikuntamotivaation edistämistä luomalla sellaisia liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, joissa osallistujat saavat myönteisiä emotionaalisia kokemuksia. Tämä rakentaa pohjaa elinikäiselle myönteiselle fyysiselle aktiivisuudelle. Liikunta tilanteiden avulla voidaan opettaa esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Liikuntapedagogiikalla on myös tärkeä tavoite tukea

myönteisen minäkäsityksen rakentumisessa tarjoamalla kaikille osallistujille pätevyyden kokemuksen. Pätevyyden kokemukset puolestaan synnyttävät sisäisen motivaation liikkua ja herättävät kiinnostuksen liikkua omaehtoisesti. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20-21.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on pitää huoli fyysisestä kunnosta ja toimintakyvystä yhteiskunnallisesti. Näin voidaan vaikuttaa kansalaisten fyysiseen- ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä yleiseen terveyteen. Yhteiskunnallisesti liikuntakasvatuksella on suurimerkitys työkykyisyyteen. Yksilötasolla liikunnan merkitys on fyysisen toiminnan kohoamista ja elämänlaadun paranemista. Kasvattaminen liikunnan harrastamiseen läpi elämän, onkin tärkeä osa liikuntakasvusta. Motivaatio liikuntaharrastuksen syntymiseen on ensisijaisen tärkeä, koska on tärkeää tehdä ero liikunnan yhteiskunnallisen perustelun ja yksilötason motiivien välillä. Kaikki ihmiset eivät harrasta liikuntaa vain kuntonsa ja terveytensä takia. Toisille liikunta voi olla sosiaalinen ja esteettinen kokemus. Liikkuminen tarjoaakin erinomaiset mahdollisuudet toimia yhdessä ja mahdollistaa uusien ihmiskontaktien syntymiseen. Siksi onkin liikuntakasvatuksessa tärkeää ymmärtää motiivien monipuolisuus. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 18-22.)

Liikkumisen edistämiseen sovelletaan yleisesti sosiaalis- kognitiivista teoriaa ja muutostavaihemallia. Muutostavaihemallissa, käyttäytymisen muuttuminen etenee vaiheittain; välinpitämättömyys, kiinnostus, tiedostus, arviointi, päätös, kokeilu ja kiteytyminen. Tämän mallin mukaan liikunnallisen elämäntavan omaksuminen vaihtelee ihmisillä eri tavalla, eri muutostavaiheissa he tarvitsevat erilaista tukea pitkällä aikavälillä. Liikunta voi olla arkiliikuntaa kuten työ- ja koulumatka liikkuminen kävellen/pyöräillen, se voi liittyä muihin harrastuksiin kuten puutarhanhoitoon, kuvaukseen luonnossa, tutustumalla uusiin lajeihin, voidaan tavoitella parempaa kuntoa ja terveyttä kuten liikkumalla luonnossa tms. Sosiaalis- kognitiivisessa teoriassa on tärkeää motivoiva neuvonta, kuuntelu, kannustus, hyväksyminen, vähittäinen eteneminen, ongelmien ratkaisu ja lähitulevaisuuden liikunnasta sopiminen. Liikunnanharrastajaa voi tukea lähtemällä liikkumaan yhdessä sekä miettiä yhdessä, miten poistaa liikuntaharrastuksen esteitä ja suunnitella aikataulujen laatimista yhdessä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 70.)

3.6 Martin E. Ford motivaatioteoria

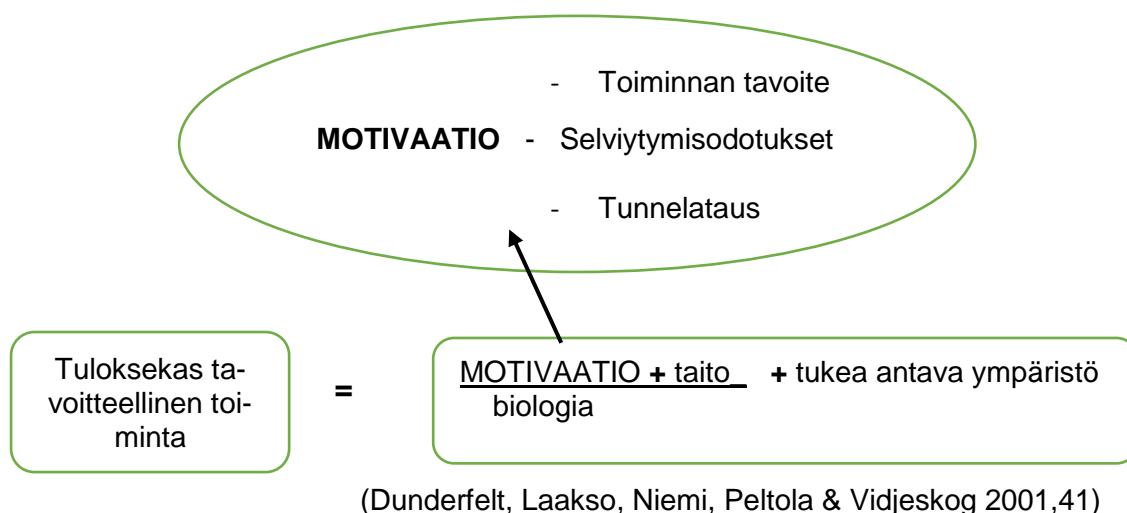
Martin E. Ford on yhdysvaltalainen tutkija, joka on esittänyt kognitiivisen psykologianmotivaatioteorian. Tämä teoria koostuu kolmesta osatekijästä. Motivoidulla toiminnalla on aina joku tavoite, johon yksilö pyrkii. Se antaa toiminnalle suunnan ja sisällön. Toiseksi Ford esittää, että tunteet vaikuttavat motivaatioon. Myönteiset tunteet kertovat, että tavoitetta lähestytään ja kielteiset puolestaan siitä, ettei toiminta etene toivotulla tavalla. Kolmanneksi Martin E. Ford mukaan motivaatioon vaikuttavat yksilön odotukset onnistumisestaan ja uskomisesta pystyvyyteensä. Toisin sanoen motivaatio syntyy toiminnan tavoitteesta, yksilön tunteista ja selviytymisodotuksista tavoitetta kohtaan. (Aarnio ym. 2013, 42.)

Fordin mukaan motivaation ydin on löydettävissä persoonallisuuden piiristä, motivaatiolla on siis yksilöllinen leima. Hänen mielestään yksilön on oltava motivoitunut, yksilöllä tulee olla riittävä taito viedä toiminta loppuun ja hänellä pitää olla kehittynyt biologinen valmius ja ympäristö, joka tukee häntä, hyväksyy toiminnan tai ainakin suostuu siihen, että se toteutuu. Jos yksikin näistä puuttuu tai on vajaa, tavoiteltu tulos jää saavuttamatta. (Dunderfelt, Laakso, Niemi, Peltola & Vidjeskog 2001, 41-42.)

Häiväläisen ja Kartusen (2010) mukaan, Fordin motivaatioteorian tavoitteilla tarkoitetaan asioita, joita yksilö haluaa saavuttaa tai välttää toiminnallaan. Tavoitteiden ollessa konkreettisia toiminnalla on selkeä kohde, mikä helpottaa tavoitteenasetteluprosessia, tavoitteen tulee olla suunnitelmallinen ja toiminnalle on hyvä luoda lyhyen aikavälin tavoitteita. Kun tavoite on asetettu sopivan haastavalle, mutta kuitenkin saavutettavissa olevalle tasolle, yksilö edistyy tavoitteessaan ja motivaatio kasvaa sen saavuttamiseksi. Yksilön on kuitenkin saatava riittävästi palautetta toiminnastaan. (Ford 1992, 248–250.)

Kaikki kolme tekijää tunteet, tavoitteet ja selviytymisodotukset ovat motivaation kannalta tärkeitä, jos näistä yksikin puuttuu, ihminen ei motivoitu toimimaan, vaikka muut tekijät olisivat kunnossa. Vaikka yksilöllä olisikin selkeä tavoite, joka virittää hänelle myönteisiä tunteita, hän ei jaksakaan motivoitua tavoitteeseen, jos ei usko kykyjensä riittävän siihen. Tavoitteiden saavuttamiseen tarvitaan tahdonvoimaa ja päättävyyttä. Tavoitteiden toteuttamiseksi tarvitaan myös tunteiden hallintaa, motivaation

vahvistamista ja keinoja vaikuttaa ympäristöön erityisesti silloin kun vaihtoehtoiset toiminnot alkavat vaikuttaa houkuttelevammilta kuin se, mitä on päättänyt tehdä. (Aarnio ym.2013,44-45.)



Kuva 1. Yllä kuvio Martin E. Fordin motivaatioteoriasta.

Motivoidulla toiminnalla on aina tavoite, johon yksilö pyrkii, tämä antaa toiminnalle suunnan ja sisällön. Parhaita tavoitteita ovat ne, jotka yksilö asettaa itselleen ja joiden saavuttamiseen hän sitoutuu. (Kalakoski ym. 2014, 35.)

Fordin (1992) mukaan aktiivinen toiminta vaatii motivoituneen ja taitavan yksilön. Yksilö ei kykene itse sopeutumaan muutosta vaativiin tilanteisiin, vaan sopeutumiseen vaikuttavat toiminnalliset valmiudet ja kyvyt sekä biologinen valmius, jotka tukevat vuorovaikutusta yksilön ympäristön kanssa. Tässä biologinen valmius tarkoittaa sitä, että yksilö kykenee kasvamaan ja kehittämään itseään. Opinnäytetyössään Häiväläinen & Karttunen (2010) kirjoittavat, että toiminnalliset valmiudet ja kyvyt taas tukevat yksilön käyttäytymisen kehittymistä. Ympäristöllä on taas oltava riittävästi ominaisuuksia, jotka edistävät yksilön toimintaa ja sallivat tavoitteen saavuttamisen. Jos jokin edellä mainituista tekijöistä puuttuu tai on riittämätön, tavoitellut saavutukset jäävät saavuttamatta eikä taitojen kehittymiselle ole mahdollisuutta. Motivaatioteoriassa perusoletuksena on, että yksilön käyttäytyminen ohjaa ensisijaisesti motivaatioprosessia ja näin ollen vaikuttaa motivaation muodostumiseen. (Ford 1992, 69–70, 21–23.) Fordin mukaan tavoitteet voi asettaa myös hierarkiaan sen mukaan, kuinka

tärkeitä ne ovat. Asia tai toiminta mitä kohti edetään, voidaan siis jakaa osatavoitteisiin, jolloin ne on helpompi hahmottaa ja saavuttaa. (Aarnio ym. 2013, 42.)

Häiväläisen & Karttusen (2010) viitatessa opinnäytetyössään Fordin motivaatioteoriaan, selviytymisodotuksilla on väliä vain, jos tavoite on tarkoituksenmukainen yksilön elämäntilanteessa. Selviytymisodotusten avulla yksilö pystyy motivoimaan itseään, luomaan itselleen uudenlaisia mahdollisuuksia ja muodostamaan itselleen toimintakyvyn, jollaista ei ole vielä ollut. (Ford 1992, 251–252.)

Ihmisellä on oma oletus siitä, kuinka hyvin hän pystyy suoriutumaan jostakin tehtävästä ja missä määrin he itse voivat asiaan vaikuttaa tätä kutsutaan selviytymisodotukseksi. Yksilön tulee siis jo lähtökohtaisesti miettiä, kykeneekö hän saavuttamaan annetun päämäärän ja tukeeko ympäristö häntä siihen. Yksilön on itse uskottava, että hänellä on kyky ja taito tavoittaa päämääränsä ja ympäristö antaa siihen mahdollisuudet. Tähän hän tarvitsee kannustavan ympäristön kuten esim. perhe, kaverit (Kalakoski ym. 2014, 35.) Jos ihminen vastaa kyllä näihin olettamuksiin niin hänellä on vahva minäpystyvyyden tunne, joka on Albert Banduran (s.1925) käyttönottama termi. Minäpystyvyys tarkoittaa sitä, että ihmisen tulee uskoa omiin kykyihinsä niin paljon, jotta hän lähtisi tavoittelemaan sitä sekä ympäristön on tarjottava siihen hyvät mahdollisuudet, jolloin yksilö motivoituu tehtävään voimakkaasti eikä lannistu, jos tulee vastoinkäymisiä. Kun yksilö onnistuu tässä hän asettaa jatkossa itselleen yhä haastavampia tavoitteita. Menestyminen siis parantaa yksilön selviytymisodotuksia. (Aarnio ym. 2013,43.)

Häiväläinen & Karttunen (2010) opinnäytetyössään osoitetaan, että tunteiden avulla yksilö pääsee helpommin haluttuihin tavoitteisiin ja ne auttavat yksilöä toimimaan suunnitelmallisemmin. Jos tavoitteisiin ei liity tunteita tai joilla on vähäinen merkitys yksilölle, ovat ne merkityksettömiä. Vuorovaikutuksessa toisen yksilön kanssa heräävät tunteet auttavat yksilöä arvioimaan tilannetta ja ne vahvistavat yksilön toimintaa. Erilaiset tunteet aktivoituvat usein jonkun ongelman yhteydessä, mihin vaikuttaa yksilön arvio tilanteesta. Tunteet ovat seurausta tilanteista, jotka ovat tärkeitä yksilön tavoitteen, motiivin ja huolenaiheen kannalta. (Ford 1992, 252, 140.)

Fordin mukaan tunteet vaikuttavat motivaatioon. Myönteiset tunteet kertovat siitä, että tavoitetta lähestytään ja kielteiset puolestaan siihen, ettei toiminta etene suunnitellusti. Nämä tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Myönteiset tunteet kannustavat jatkamaan ja kielteiset puolestaan arvioimaan tavoitetta ja sen saavuttamiseen tarvittavaa panosta uudelleen. Toisaalta kielteiset tunteet saattavat saada yksilön sisuuntumaan ja jatkamaan entistäkin enemmän kohti tavoitetta. (Aarnio ym. 2013, 42-43.)

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tavoitteenamme on selvittää työpajanuorten motiiveja ja motivaatiota matalan kynnyksen liikuntatoimintaa kohtaan. Haluamme selvittää myös, mitä keinoja nousee nuorilta itseltään esiin heidän liikunta motivaation lisäämiseksi.

Mietimme pitkään, millä tavoin keräämme aineistomme ja saamme näihin teemoihin vastauksia. Koska kohderyhmän nuoret ovat syrjäytymisuhkaisia ja heillä saattaa olla elämänhallinnan ongelmia, halusimme ettei tämä työmme kuormita heitä enempää, kuin on tarpeen. Juttelimme toimeksiantajiemme kanssa sekä työpaja ohjaajien kanssa mahdollisista vaihtoehtoista. Tämän keskustelun pohjalta päädyimme tekemään kolmen kysymyksen palautekyselyn lajikokeilutuntien päätteeksi. Tämä ei kuitenkaan ole mielestämme riittävä aineisto vielä, joten päätimme olla mukana lajikokeiluissa osallistuvina havainnoijina. Lisäksi halusimme valita muutaman nuoren, jotka osallistuisivat lajikokeiluiden päätteeksi haastatteluun. Päätimme toteuttaa haastattelun puolistrukturoituna ryhmähaastatteluna työpajalla, joka on ympäristönä tuttu ja turvallinen nuorelle itselleen. Ryhmähaastattelutilanteisiin sai osallistua kuka vain lajipilotoinnissa mukana olleista nuorista. Halusimme vielä varmistaa, että saisimme mahdollisimman monen nuoren mielipiteen esille, joten teimme tätä varten yhden sivun mittaisen kyselylomakkeen. Kyselylomakkeesta teimme väittämöpohjaisen ja vastausvaihtoehtoina oli joko kyllä tai ei. Kysely mietittiin niin, että siihen olisi mahdollisimman helppo vastata ja siinä ei ole liikaa tai liian vaikeita kysymyksiä. Kyselyn lopussa oli kuitenkin yksi avoin kysymys, johon saisi vastata, jos haluaisi. Näiden

kolmen kvalitatiivisen menetelmän pohjalta keräsimme tutkimusaineiston opinnäytetyöhömmme.

NOVA - hankkeen projektipäällikkö selvitti haastattelu- ja kuvausluvat nuorilta sille tarkoitetulla lomakkeella. Heti pilotointien alussa kerroimme, niin Oulussa kuin Raahessa nuorille, keitä olemme ja mitä olemme tekemässä. Samalla kerroimme, miten käytämme kerättyä tutkimusaineistoa ja kerroimme nuorille pitävämme aineiston vain meidän käytössä. On tärkeää selvittää asianomaisille heidän asemansa tutkimuksessa sekä luvat kuviin, videoihin ja muihin tutkimuksessa käytettävään materiaaliin, joka kohderyhmästä kerätään. Ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan. Tutkijan tulee selvittää osallistujille tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit, sillä tavoin, että he sen ymmärtävät. Tutkittavien suojaan kuuluu myös vapaaehtoisuus, he voivat keskeyttää mukanaolonsa, milloin haluavat tutkimuksen aikana, kieltää jälkikäteen itseään koskevan aineiston käytön tutkimusaineistona. Tutkimuksessa tulee myös suojata osallistujien oikeudet ja turvata hyvinvointi. Tutkimustiedot ovat luottamuksellisia ja tutkimuksessa saatuja tietoja ei saa luovuttaa ulkopuolisille, eikä niitä saa käyttää muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen. Jos osallistuja haluaa toimia nimettömänä, tiedot on järjestettävä niin, että nimettömyys ja identiteetti säilyy. Tärkeää on myös, että tutkimukseen osallistujilla on oikeus odottaa tutkijalta vastuuntuntoa, tutkijan on noudatettava sopimuksia, joista on sovittu. (Tuomi 2007,145-147.)

Tehtäessä laadullista tutkimusta aineiston kokoa ei säätele määrä vaan sen laatu. Tavoite on, että tutkimusaineisto toimii apuvälineenä asian tai ilmiön ymmärtämisessä. Laadullisessa tutkimuksessa ei tavoitella niinkään yleistettävyyttä vaan sen tavoitteena on vanhojen ajatusmallien kyseenalaistaminen ja ilmiön selittäminen ymmärrettäväksi (Vilkka 2015, 150.) Laadullinen tutkimus auttaa tutkijaa ymmärtämään tutkimuskohdetta ja selittämään sen käyttäytymisen ja päätösten syitä. Tutkimusaihe rajataan ja ne pyritään analysoimaan hyvin tarkasti. (Heikkilä 2004, 16.)

Aloitimme opinnäytetyön suunnitelmanteon syksyllä 2017. Suunnitelmaa hiottiin muutamia kertoja ennen kuin se oli tarpeeksi kattava. Suunnitelmaa varten aloimme etsiä aineistoa tulevaa opinnäytettämme varten. Tutustuimme jo tehtyihin tutkimuksiin motivaatiosta sekä kirjallisuuteen. Hyödynsimme NOVA - hankkeen aineistoa sekä HEP -

hankkeesta tullutta aineistoa kokemusliikunnasta sekä muuta netistä löytyvää aineistoa. Motivaatiosta ja sen tutkimisesta löytyi paljon tutkittua tietoa, mutta Martin E. Fordin motivaatioteoriasta emme oikein löytäneet aineistoa, jota olisi hyödynnetty liikuntamotivaatiota tutkittaessa. Varsinkin liikuntamotivaatiota on tutkittu Maslowin tarvehierarkia teorian sekä Edward Decin ja Richard Ryanin itsemääräytymisteorian pohjalta paljon. Me kuitenkin koimme Martin E. Fordin motivaatioteorian olevan lähinnä ja kuvastavan hyvin matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Se antaa myös erilaisen näkökulman lähestyttäessä matalan kynnyksen liikuntatoimintaa tai matalan kynnyksen toimintaa yleensä. Fordin teoriaa voisi hyödyntää helposti mielestämme myös muuhun matalan kynnyksen toimintaan, kuten esimerkiksi kuvataiteeseen, käsitöiden tekoon ja kulttuuriin. Fordin teoria on myös uudempi kuin Decin ja Ryanin itsemääräytymisteorian malli ja antaa ehkä aihetta muuttaa lähestymistapaa tutkittaessa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa yleisellä tasolla. Ympäristön vaikutus nuorten tunteisiin ja toiminnan kulkuun on suuri tekijä Fordin motivaatioteoriassa, mutta myös tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa. Ohjaajan ja ympäristön tulee toimia ja luoda nuorelle myös matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa miellyttävä elämys ja positiivinen kokemus. Tämä nostaa nuoren itsetuntoa ja sitä kautta lisää motivoitumista.

Lajikokeilut aloitettiin joulukuussa 2017. Lajikokeilu tunneilla olimme mukana osallistuvina havainnoijina sekä jokaisen tunnin päätteeksi pidimme kolmen kysymyksen purkki kyselyn nuorille. Puoli strukturoidut ryhmähaastattelut sekä syventävä kyselyhaastattelu tehtiin lajikokeilujen päätteeksi tammikuussa sekä helmikuussa 2018.

Olimme mukana kokemusliikunnan lajipilotointivaiheessa. Toimeksiantajamme PoPLi ry ja ODL Liikuntaklinikka olivat valinneet kaksi ryhmää kokemusliikunnan pilotointiin ennalta: ODL:n Startti - pajan nuoret sekä Raahen kaupungin työpajanuoret. Molemmissa ryhmissä oli nuoria, jotka olivat syrjäytymisuhan alla olevia ja mahdollisesti heillä on ongelmia myös jollain elämänhallinnan osa-alueella. Seurat valikoituvat nuorten toiveiden pohjalta, jotka olivat mukana toteuttamassa matalankynnyksen liikuntatoimintaa. Ryhmät kokoontuivat neljä kertaa pilotointivaiheen aikana joulukuussa 2017- helmikuussa 2018. Kolmella kertaa mukana oli seuratoimijat, jotka valikoituivat nuorten toiveiden pohjalta. Ensimmäiset tunnit olivat demotunteja, joita oli ohjaamassa kokemusliikuntaan perehtynyt kokemusliikunnan ohjaaja. Pilotoinnit oli tar-

koitus aloittaa joulukuun alussa, jolloin Raahen pilotoinnit olisivat olleet valmiit myös tammikuussa 2018. Aloittaminen viivästyi muutamalla viikolla, joten Raahen työpajan haastattelu ja kysely toteutettiin helmikuun lopulla.

Koimme todella tärkeäksi olla mukana lajikokeiluissa, koska jo pelkän havainnoinnin pohjalta pystyimme saamaan kuvan ryhmästä ja siinä toimivista nuorista. Oulun Startti - paja oli kooltaan pienempi kuin Raahen työpaja. Lajikokeiluissa olimme mukana osallistuvina havainnoijina. Osallistuvana havainnoijana oli helppo myös kysyä ohimennen muutamia kysymyksiä nuorilta, jos he itse puhuivat jostain aiheesta, joka nousi esille tunnin aikana. Myös nuorten sanallisia mielipiteitä toiminnasta kuuli samalla tunnin aikana. Kirjoitimme havainnot tunnin kulusta itsellemme jokaisen lajikokeilu tunnin päätteeksi ylös, josta syntyi hyvää aineistoa opinnäytetyöhömme. Pilotoinnin päätteeksi halusimme lisäksi haastatella muutamaa nuorta. Haastattelun valitsimme siksi, että sen avulla on helppo selvittää, mitä mieltä nuori itse on lajikokeiluista ja motivaatiota on helpompi selvittää tutkittavilta kysymällä asiasta suoraan heiltä itseltään. Aluksi ajattelimme kahdenkeskistä haastattelua, mutta lajikokeilu pilotointien yhteydessä kävi selväksi, että ryhmä haastattelu olisi näiden nuorten kanssa helpompi ja nuorelle itselleen mukavampi vaihtoehto. Päädyimme puolistrukturoituun teemahaastatteluun, joka toteutettiin muutaman hengen ryhmässä. Nuoret valikoitui-
vat oman halukkuutensa mukaan haastatteluihin. Tämä voi kuitenkin antaa virheellistä tai puutteellista tietoa, koska haastattelun otanta oli niin pieni ja nämä nuoret olivat sitä mieltä, että lajipilotoinnit innostivat ja lisäsivät motivaatiota liikuntatoimintaa kohtaan. Emme tämän perusteella voi päätellä, että kaikki lajipilotointiin osallistuneet nuoret omaisivat saman kannan. Tämän vuoksi halusimme saada myös muidenkin lajipilotointiin osallistuneiden nuorten mielipiteen esille, joten teimme lisäksi kyselyn, joka antaisi meille isomman otannan tutkimusta ajatellen. Kyselyyn sai vastata pilotoinnin päätteeksi kaikki lajipilotointiin osallistuneet nuoret, jos he halusivat. Tämän he tekivät omien työpajaohjaajien kanssa. Haastattelu sekä kyselyhaastattelu tehtiin anonyymeinä. Haastattelun nauhoitimme litterointia varten, tämän jälkeen nauhoitettu aineisto poistettiin nauhurista.

4.1 Havainnointi

Osallistuva havainnointi on tutkimusmuoto, jossa tutkija tavalla tai toisella osallistuu tutkimansa kohteen toimintaan ja antaa sitten kyseisenä aikana saamiinsa kokemuksiin pohjautuvan raportin. Tässä on siis kysymys sosiaalisesta toiminnasta kaikille sille ominaisine ulottuvuuksineen. (Laitinen 1998, 37.)

Osallistuva havainnoija suorittaa tehtävänsä ulkopuolisessa asemassa olevana henkilönä, hänellä ei saa olla havainnointi kohteeseensa mitään sidosta kuten uraa, statusta, ystävyysuhteita jne. Havainnoijalla tulee olla mahdollisuus tarkkailla kohde-ryhmän toimintaa koko ajan, mutta havainnoinnilla on kuitenkin roolinsa edellyttämät tehtävät. Tutkija pyrkii tallentamaan havainnointinsa (esim. päiväkirjaa pitämällä) systemaattisesti myöhempää käyttöä varten. Tutkijalla tulee olla harjaantunut havainnointi- ja analysointitaito, joiden avulla hän pyrkii ymmärtämään tutkimaansa asiaa. (Laitinen 1998, 37-38.)

Osallistava havainnointi on hyvä tapa kerätä tietoa niin yksilönä, yhteisön jäsenenä kuin suhteessa tutkijaan. Päädyimme valitsemaan tämän tavan havainnoida sen sijaan, että olisimme istuneet lajikokeiluissa salin reunalla havainnoiden toimintaa. Tällä tavoin pääsimme myös lähemmäs nuoria ja uskomme heidän myös luottaneen meihin enemmän näin kuin, että olisimme olleet sivusta seuraajia. Koimme myös, että nuoret ehkä tukeutuivatkin meihin ja kokivat turvallisuuden tunnetta. Tällä tavoin voi kerätä tietoa yhteisön sosiaalisista ja kulttuurisista piirteistä. Osallistavassa havainnoinnissa tutkijan rooli on olla vuorovaikutuksessa tutkittavan ilmiön kanssa ja tutkittavan. Tutkija osallistuu sekä ihmisenä, että tutkijana tutkittavan yhteisön toimintaan näin ollen roolit lomittuvat tutkittavan kohteen kanssa keskenään. (Vilka 2015, 143.)

Osallistavan havainnoinnin käyttäminen edellyttäisi kuitenkin, että ryhmässä tai yhteisössä olisi jollain tavoin sisässä. Pilotoinnit alkoivat niin nopeasti, että emme oikeastaan itse tienneet ryhmästä mitään ja olimme ryhmän mukava ensimmäisen kerran demotunnilla. Huomasimme kyllä pian, että tämä tarvitsi muutamia tutustumiskerto-

ja alle, jotta nuoret olisivat meidät tunteneet. Nyt ehkä ryhmädynamiikka hieman horjui sen takia, että tilassa oli useampi uusi ihminen paikalla. Yhteisöön pääsemiseksi olisi hyvä käyttää avainhenkilöä, joka tuntee yhteisön tai ryhmän ja hän auttaa luomaan luottamuksen jäsenten ja tutkijan välille. Havainnointiin voi siis liittyä virheitä, jos havainnoitava henkilö muuttaa käyttäytymistään uuden ihmisen läsnä ollessa tai kun hän tietää olevansa havainnoinnin kohteena. (Vilkka 2015, 145.)

Havainnoinnin kannalta on myös tärkeää kerätä tutkimuksen kannalta olennaista tietoa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Ei havainnoida kaikkea mahdollista vaan meidän tapauksessa havainnoimme nuorten osallistumista lajikokeilutunteihin. Heidän mahdollisia mielipiteitä tunnin aikana. Seurasimme myös kokonaisvaltaisesti, kuinka ryhmä toimi tilanteissa. Videotallenteet ja valokuvaaminen olisi hyvä keino myös taltioda tunteja. Mietimme alussa videoimista, mutta ajattelimme sen muuttavan nuorten käytöstä ja jättävän halukkaita nuoria toiminnan ulkopuolelle. Valokuvia toiminnasta otettiin ja niistä rajattiin ulkopuolelle ne nuoret, jotka eivät antaneet kuvauslupaa itsestään.

4.2 Puolistrukturoitu ryhmähaastattelu

Yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa on haastattelu. Haastattelun tavoitteena on selvittää, mitä mieltä joku on. Haastattelu on keskustelua, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja hän johdattelee keskustelua. Haastattelu on tilanne, jossa henkilö esittää kysymyksiä toiselle henkilölle. Haastattelu on vuorovaikutusta, missä molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Eri tyyppiset haastattelut tavoittavat erilaista tietoa, joten haastattelu tyyppi valitaan tutkimusongelman perusteella. (Eskola & Suoranta 2000, 86-88.) Ryhmähaastattelussa vuorovaikutuksen pääpaino on vetäjän ja kunkin osallistujan välillä, haastattelijä tekee tavallaan yksilöhaastatteluja ryhmätilanteessa esittäen kysymyksen vuorollaan kaikille osallistujille (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 223-224). Ryhmähaastattelu on tehokas, koska yhdessä istunnossa saadaan haastatteluksi useita ihmisiä. Tosin tässä on vaarana, että istunnot voivat venyä pidemmiksi (Mäkelä 1990, 264.)

Haastattelun nauhoittamisesta tulee sopia etukäteen haastateltavien kanssa. Haastateltavan tulee myös olla tietoinen, mitä varten häntä haastatellaan ja mihin saatuja tietoja käytetään. Haastattelu voi tilanteena olla aika ahdistava toisille, joten haastattelu paikka tulee miettiä tarkoin ja se voi olla, vaikka haastateltavan oma koti tai muu toin tuttu ja turvallinen ympäristö. Haastattelun tulee olla vapaaehtoista. Luottamus on avainkysymys, kun tehdään tutkimushaastattelua. (Eskola & Suoranta 2000, 92-93.)

Opinnäytetyössämme päädyimme puolistrukturoituun ryhmähaastatteluun. Ryhmähaastattelulla tarkoitetaan tilanteita, joissa paikalla on kerrallaan useampi haastateltava ja mahdollisesti myös haastattelijoita. Tavoitteena tässä on ryhmäkeskustelu tutkijan haluamasta aiheesta tai teemoista. Tätä voidaan käyttää yksilöhaastattelun tilalla esimerkiksi silloin, kun tiedetään etukäteen, että yksilö haastattelu voi olla haasteellinen esimerkiksi haastateltavan jännityksen vuoksi. Ryhmähaastattelu tilanteessa saatetaan myös saada tietoa enemmän kuin yksilöhaastattelussa. Osallistujat voivat yhdessä muistella tapahtumia ja herättää muistikuvia sekä tukea ja rohkaista toisiaan. (Eskola & Suoranta 2000, 94.)

Laadullisen haastattelun tavoite on tuottaa haastateltavan puhetta tutkimusaineistoksi joistain tietyistä asioista tai ilmiöistä tehtävää tutkimusta varten. Lähtökohtaisesti oletetaan, että haastattelu voi onnistua, jos vastapuolet eli haastattelija ja haastateltava ymmärtävät toisiaan. Jos vastapuolet eivät ymmärrä toistensa kulttuuria, voivat he tulkita ympäröivää todellisuutta eri tavoin. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 79-80.)

Työpajan nuoret ovat suurimmaksi osaksi kantasuomalaisia, mutta koemme, että meidän tuli tiedostaa syrjäytymisuhkaisten nuorten ajattelutapa heidän kanssaan työskennellessämme. Tällaisessa tilanteessa on myös mahdollisuus tulkita haastateltavaa nuorta eritavoin, kuin miten asiat itse näemme. Emme lähteneet rajaamaan ketään pois haastatteluista, mutta sanoimme tässä tilanteessa haastattelun olevan vapaaehtoinen nuorten taustojen vuoksi. Haastattelut järjestimme Oulussa tammi-kuussa 2018 Starttipajan omissa tiloissa. Raahessa haastattelu tapahtui työpajan tiloissa helmikuussa. Tila haluttiin valita niin, että nuoret kokevat olonsa siellä mukavaksi ja turvallisiksi. Tilanne saattoi aiheuttaa muutoinkin jännitystä, niin täysin uusi tila ja tilanne olisi voinut aiheuttaa sen, ettemme olisi saaneet nuorilta mitään vasta-

usta. Lähtökohtaisesti jo ajattelimme, että teemme muutaman tuki kysymyksen itsellemme ja yritämme luoda tilanteesta enemmän keskustelemaan kuin kysymys kysymykseltä etenevän haastattelun. Keskustelu saattoi myös johtaa haastattelua niin, että nuorten ajatusten pohjalta meille nousi uusia kysymyksiä.

4.3 Kyselyhaastattelu

Kyselylomake on määrällisessä tutkimuksessa käytetty aineiston keruu tapa. Kyselystä käytetään myös nimitystä survey-tutkimus, jolloin tarkoitetaan, että kysely on vakioitu. Tällä tarkoitetaan sitä, että kaikilta kyselyyn osallistuvilta kysytään sama asiasisältö samalla tavalla. Informoidusta kyselystä on kyse silloin, kun kysely on kyselyn ja henkilökohtaisen haastattelun välimuoto, jossa tutkija voi esittää myös lisäkysymyksiä. Tällainen aineiston keruu sopii silloin kun vastaajat ovat hajallaan tai heitä on suuri joukko. Etuna on myös tällaisessa kyselyssä se, että vastaaja jää tuntemattomaksi. Riskinä tällaisessa aineiston keruussa pidetään kuitenkin sitä, että vastausprosentti voi jäädä alhaiseksi. Tällainen tutkimusaineisto voidaan kerätä esimerkiksi joissain tapahtumissa tai käyntihaastatteluna. Tämä onnistuu silloin, kun tutkimuskysymys on tarkkaan rajattu tai kun tutkimusongelma ei ole laaja. (Vilkka 2015, 94-96.)

Opinnäytetyössämme halusimme saada esiin nuorten motivoitumiseen ja motiiveihin liittyviä asioita. Päätimme jo alussa, että haastattelun lisäksi tarvitsemme, jonkin toisenkin tavan saada nuorten ääni kuuluville. Tiesimme, ettei haastatteluun saada kuin muutamia nuoria, joka rajaisi todella paljon pilotointivaiheeseen osallistuneita nuoria pois otannasta. Oli tärkeää saada myös heidän äänensä kuuluville. Tiesimme, ettei kovin raskas kysely tulisi toimimaan tai kysely, jossa pitäisi vastata kirjoittamalla paljon. Kysymykset kyselyhaastatteluun mietimme tutkimuskysymystemme pohjalta, jotta saisimme mahdollisimman hyvin nostettua asioita esille viitekehykseen pohjaten, joka opinnäytetyössämme on sekä käsitteisiin joiden avulla mitataan kyseistä ilmiötä. Päädyimme tutkittavan asian ja tutkimusjoukkomme tuntien monivalintakyselyyn, jossa nuori vastasi kyllä tai ei väitettyyn väittämään. Ainoastaan yhden avoimen kysymyksen laitoimme kyselylomakkeeseen, jossa toivoimme nuorilta avointa palautetta lajikokeiluista.

5 PILOTOINNIN TULOKSET

Osallistuimme PoPLi ry:n ja ODL Liikuntaklinikan NOVA - hankkeessa toteutettuun nuorten lajikokeilupilotointiin. Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää nuorten oma näkemys ja kokemus matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta lajikokeilupilotoinnissa. Selvitimme myös nuorten mahdollisia motiiveja ja motivointikeinoja liikunnan lisäämiseen heidän arjessaan. Viitekehys muotoutui motivaation ja Martin E. Fordin motivaatioteorian pohjalle. Nykyään motivaatiota tutkitaan paljon kognitiivisen psykologian pohjalta, kuten Fordin motivaatioteoriakin pohjautuu kognitiiviseen psykologiaan. Fordin motivaatioteoriaa pohjaamme nyt koko ryhmän Oulun Startti - pajan nuorten ja Raahen kaupungin työpaja nuorten osalta. Emme halunneet lähteä tutkimaan yksilötasolla toteutuuko Fordin motivaatioteoria näin lyhyellä aikavälillä kuin pilotointi oli. Painotamme siis ryhmää kokonaisuutena.

Pilotointi lähdettiin toteuttamaan laatimalla siitä 6–8 viikon ajanjaksona läpivietävä kokonaissuunnitelma hyödyntäen HEP! - hankkeessa kehitettyä elintapaohjauksen mallia, jossa oli sovellettu kokemusliikunnan mallia. Kaiken kaikkiaan pilotoinnissa oli mukana 32 kuntouttavan työtoiminnan asiakasta, joista 24 henkilöä oli hankkeen varsinaiseen kohderyhmään kuuluvaa. Lajikokeilutunneille osallistui 8-23 henkeä lajia kohden. Liikuntatoimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista ja nuorilla oli myös mahdollisuus osallistua vain osaa tuntia tai seurata tunnin kulkua salin laidalta. (Löytynoja ym. 2018,8.)

Ensimmäisellä kohtaamisella kerättiin nuorilta toiveet paperille ja samalla tutustuttiin toisiin. Meillä jäi tämä vaihe pois ja totesimme, että olisi havainnoinnin kannalta ollut tärkeä nähdä nuoret etukäteen kerta pari, jolloin nuoret olisivat olleet ensimmäisellä demotunnilla tutumpia ja sitä myöten rennompia. Mentorointi tapaamisessa työpajaohjaajat, kokemusliikunnan ohjaaja, seurakehittäjä, hanketyöntekijät sekä me, istuimme ja katsoimme nuorten toiveista valikoituneet lajit ja laitoimme ne järjestykseen. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa on hyvä lähteä liikkeellä vähemmän fyysisistä ja kontakti lajeista. Näin nuoren fyysisistä ja psyykkistä kokonaiskuormitusta voidaan säädellä. Psyykkiseen kuormitukseen vaikuttavat esimerkiksi lajin vaatima

vuorovaikutus. Aluksi lähdetään liikkeelle vähäistä vuorovaikutusta vaativista lajeista. Vuorovaikutusta kehitetään toiminnan edetessä, päätyen haastavampiin lajeihin kuten esimerkiksi joukkuelajeihin. Liikuntataidot eli osaaminen vaikuttaa nuoren itsetuntoon ja minäkuvaan. Alussa osaamisen vaatimukset on hyvä pitää matalana, jotta saadaan aikaiseksi onnistumisia. Näin vahvistetaan minäkuvaa ja itsetuntoa. Myös fyysisesti kuormittavia lajeja ei valita alkuun. On tärkeää tuoda esille, että toiminta on vapaaehtoista ja jokainen voi vaikuttaa osaltaan toimintaan. Toimintaan voi tulla mukaan, kun itse haluaa ja aluksi voi seurata sivummalta, jos haluaa. Matalan kynnyksen liikuntakokeilut aloitetaan helpoilla harjoitteilla. Tarkoitus on lisätä ryhmän turvallisuuden tunnetta ja luottamusta sekä kehittää vuorovaikutusta. Tämän vuoksi on tärkeää luoda toiminnalle sellaiset puitteet, jotka tukevat ryhmäytymistä. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan, johon sovelletaan kokemusliikuntamallia, tulee ohjaajan suunnitella lajikoikeilu tunnit niin, että ottaa nämä kaikki seikat huomioon. (Ukonaho ym. 2016, 30-33.)

Koska mukana lajipilotoinnissa oli eri seuroja, oli PoPLi:n seurakehittäjän tehtävä viedä nuorista ja matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta tietoa lajiohjaajille etukäteen. Hänen tehtäväkseen tuli myös alustaa seuraohjaajille nuorten taustoja ja painottaa matalan kynnyksen merkitystä.

Me olimme mukana lajikoikeilutunneilla osallistujina sekä samalla teimme havaintoja nuorista ja heidän suhtautumisestaan tunnin kulkuun. Tuntien lopussa keräsimme loppupalautteen kyseisestä tunnista ks. kuva 2. Palauteen anto tapahtui värillisillä hymiöillä; vihreä - kyllä, keltainen - en osaa sanoa ja punainen - ei. Palaute kysymyksiä oli kolme, jotka olivat samat jokaisen lajikoikeilu tunnin lopussa. Kysymykset muotoutuivat hyvin Fordin motivaatioteorian kolmeen osa-alueeseen.

Kysymys 1. Motivoiko toimintaympäristö sinua?

Kysymys 2. Harrastaisitko tätä lajia?

Kysymys 3. Tuliko tunnista hyvä fiilis?



Kuva 2. Nuorten antama palaute erään lajikokeilutunnin jälkeen.

Taulukko 1. Järjestetyt liikuntakokeilut ja osallistujamäärät Oulu ja Raahen.

ODL Startti, Oulu	Osallistujamäärä	Raahen kaupungin työpajat	Osallistujamäärä
Demotunti: Salibandy + Jooga (kokemuslii- kunnan ohjaaja)	9	Demotunti: Hohto- keilaus (kokemuslii- kunnan ohjaaja)	16
Jousiammunta (Ou- lun Jousimiehet ry)	8	Jousiammunta (Raahen Teräsjou- set ry)	23
Kuntonyrkkeily (Ou- lun Tarmo ry)	10	Sulkaapallo (Raahen Verkkopalloseura ry)	7
Jalkapallo (Oulun Työväen Palloilijat ry)	9	Kuntonyrkkeily (Raahen Fighters ry)	8

(Löytynoja ym.2018,8.)

5.1 Pilotoinnin kulku ODL Startti - paja

Mukana pilotoinnissa oli ODL Startti - paja, joka on Oulussa toimiva matalan kynnyk-
sen työpaja, jossa keskitytään arjen ja työelämätaitojen harjoitteluun, työhakutaitojen
kehittämiseen sekä opiskeluvalmiuksien parantamiseen (Löytynoja ym. 2018, 4).

Ensimmäisen lajitunti oli demotunti, joka pidettiin 20.12.2017. Ohjaajana toimi kokemusliikunta ohjaaja. Ensimmäiseksi lajikokeiluksi valikoitui salibandy ja jooga. Paikka oli nuorille tuttu ODL:n Kuntotalolla oleva liikuntasali. Ympäristönä sali oli aika pieni ja yhdellä seinällä oli peilit. Tila sijaitsi myös kellarikerroksessa ja se oli aika monen mutkan takana tai siltä se tuntui. Tunnin alkuun esittelimme itsemme Startti - pajan nuorille sekä kerroimme lyhyesti, miksi olimme paikalla. Sen jälkeen ohjaaja kertoi, mitä liikuntatunnilla ollaan tekemässä. Alussa ohjaaja pyysi nuoria ottamaan mailat ja pallon ja etenemään tekemäänsä rataa palloa kuljettaen. Radalla oli kolme pistettä; pujottelua pallon kanssa, pallon kohottelua ja pallon laukaisua maaliin. Tähän osallistui kaksi nuorta ja me ohjaajat koitimme omalla esimerkillä olla myös mukana toiminnassa. Muutama nuori esitti oman mielipiteensä asiasta ääneen ja pitivät tätä lapsellisena touhuna. Samalla tuli esille myös nuoren puheesta huonot muistot koululiikunnasta.

Seuraavaksi otettiin kaveri, jonka kanssa syöteltiin palloa. Teimme myös harjoitteen, jossa oltiin ympyrässä ja muutama nuori sekä ohjaaja ympyrän sisällä ja loput ulkolaidoilla. Ulkolaidoilla olevat syöttelivät laidoilla oleville palloa ja ympyrässä olevat koittivat ottaa palloa kiinni. Sen jälkeen jaoimme puoliksi porukan, joka olivat mukana toiminnassa ja aloimme pelata muunnelluin säännöin sählyä. Tässä sählyssä ei saanut juosta tai kuljettaa palloa vaan se tuli syöttää seuraavalle aina kun sai pallon. Ohjaaja selkeästi lisäsi kontaktin ottamista koko ajan hieman lisää. Tunnin alussa tehtiin itsenäisesti harjoitteita ja tunnin lopulla oltiin jo ryhmänä. Näin kokemusliikuntaan perehtynyt ohjaaja osaa suunnitella tunnin kulun ottaen huomioon nämä seikat ja nuoret joilla on esimerkiksi pelkoa olla muiden kanssa tai kokee sen epämiellyttävänä. Tunnin aikana ja varsinkin pelin aikana mukana olleet nuoret, jotka tekivät maaleja, kokivat silmiin nähtävää tyytyväisyyttä ja hymy oli heidän kasvoillaan, toki myös ympärillä olevat kannustivat ja kehuivat, mikä tuntui varmasti nuoresta hyvältä. Tunnille osallistui kaikkiaan yhdeksän nuorta, joista yksi lähti pois jo heti alussa ja yksi tuli paikalle hieman myöhässä. Kokonaisuudessaan tunnilla oli kahdeksan nuorta mukana, kolme Startti - pajan ohjaajaa, kokemusliikunta ohjaaja, PoPLi:lta seurakehittäjä sekä me. Lajit olivat nuorten omista toiveista valikoituneet.

Toisena demolajina oli jooga, muunneltuna. Saliin levitettiin patjoja, joiden päälle istuttiin, kahta nuorta lukuun ottamatta muut tulivat patjoille. Yksi nuori istui penkillä ja toinen oli käytävällä. Salista sammutettiin valot. Ohjaaja näytti venytyksiä ja hetken päästä alkoi kertomaan tarinaa. Tarinan tarkoitus oli rauhoittaa ja keskittää ajatukset siihen, eikä niinkään siihen mitä on tekemässä tai toisiin nuoriin. Tarinan lomassa tehtiin ohjatusti venytysliikkeitä. Pari nuorta teki aktiivisesti liikkeitä ja muutama osallistui jonkin verran. Teimme venyttelyn lopussa keskittymisharjoituksen, jossa suuhun otettiin suklaa pala ja se piti imeskellä loppuun asti. Loppuvaiheessa yksi nuorista poistui paikalta, hän ei pystynyt kuuntelemaan suklaapaperien rapinaa.

Kuten Fordin motivaatioteoriassa sanotaan, että toiminnalla tulisi olla, jokin selkeä tavoite. Lajipilotoinnissa ne ovat nuorelle kokemus siitä, että hän kykenee selviytymään tunnista ja ympäristö luo siihen oikeanlaiset puitteet sekä virittää ne tunteet, jotka ohjaavat nuorta pääsemään tavoitteeseen. Tässä näki selkeästi ryhmän vaikutuksen nuoriin, kun yksi koki alun pelleilyksi ja toi sen selkeästi esiin, tämä tunnetila tarttui varmasti koko ryhmään ja vei kaikilta sitä tunnetta hyvästä fiiliksestä ja tavoitteen saavuttamisesta pois. Motivaatio siis aleni koko ryhmällä. Myös ympäristön puitteet vaikuttivat paljon tunnelmaan ja motivaatioon. Tunnin lopuksi keräsimme nuorilta palautetta kolmella kysymyksellä, joihin nuoret saivat vastata anonyymisti värillisillä hymiöillä.

Demotunnin jälkeen vuorossa oli ensimmäinen lajikokeilu, jossa mukana oli seura-toimija. Seuraohjaajille oli PoPLi:n seurakehittäjä etukäteen kertonut nuorten taustoista ja siitä millaista liikuntakokemusta oltiin hakemassa. Seuraohjaajilla ei ollut aikaisempaa kokemusta matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestämisestä tai kokemusliikunnasta.

Toisena lajikokeilu lajina oli jousiammunta. Paikkana oli jousiammuntaseuran oma tila. Tällä kertaa mukana ohjaajana oli seuratoimija, jolla ei ollut kokemusta kokemusliikunnan ohjaamisesta. Mukana oli kahdeksan nuorta, joista kuusi osallistui toimintaan. Alussa ohjaaja kertoi lajista ja sen historiasta sekä jousiammuntaseurasta. Kaikki nuoret kuuntelivat kiinnostuneina ja keskittyneesti ohjaajaa. Sitten hän alkoi opastaa nuoria, miten jousella ammutaan.

Kaveri, jota ensimmäinen lajikokeilu ei juurikaan napannut, oli tänään hyvin kiinnostunut kyseisestä lajista ja tiesi paljon jousiampunnasta. Aika kului nopeaan hyvässä ilmapiirissä leppoisasti ampumisen lomassa jutellen. Nuoret kyselivät kovasti tunnin aikana lajista, ampumamatkoissa kilpailuissa jne. Sekä siitä, miten lajia voisi harrastaa ja mitä se kustantaa. Ohjaajan kertoessa yleisövuorosta oli osalla kiinnostus tulla kokeilemaan lajia uudelleen. Ohjaaja kertoi myös mahdollisuudesta liittyä ampumaseuran jäseneksi. Nuori, joka oli lajista kiinnostunut ei pitänyt maksuja pahana.

Sivussa seuranneet kaksi nuorta kuuntelivat myös kiinnostuneena lajiesittelyä ja seurasivat toisten ampumista. Kysyin heiltä, ”miltä laji näyttää?” toista se ei tuntunut kiinnostavan mitenkään ja toinen olisi halunnut kyllä kokeilla, mutta käsivamma oli esteenä. Hän haluaa käydä kokeilemassa lajia, kun käsi on kunnossa.

Jousiampunnasta jäi lähes kaikille hyvä fiilis. Tunti oli hyvin ohjattu, se oli ikätason mukaista, nuorille suunnattua toimintaa. Tunnin jälkeen paikalta poistui iloisia ja innostuneita nuoria.

Kolmanneksi lajiksi Oulun Startti - pajalla valikoitui kuntonyrkkeily. Liikuntatilana toimi nyrkkeily sali Oulussa olevan uimahallin yhteydessä. Paikalle tuli kymmenen nuorta, joista 5-4 osallistui tunnin toimintaan aktiivisesti. Tunti alkoi ohjaajan kertoessa hiukan lajista. Alkulämmöt tehtiin salia kiertämällä. Jo tunnin alkuun puolet nuorista oli kentän laidalla. Alkuharjoituksiin kehässä osallistui viidestä nuoresta neljä ja yksi teki omia harjoituksia itsekseen säkkien luona. Hänellä tuntui laji olevan tuttu ja olisikin voinut toimia apuvalmentajana ohjaajan rinnalla. Hän neuvoi paria kaveria kehätreenissä. Ne, jotka osallistuivat treeniin, tuntuivat nauttivan lajista. Lajin fyysisyys osaksi vaikutti nuoriin, jotka eivät osallistuneet tunnin kulkuun, vaikka ohjaajalla oli vankka tieto lajista ja sen ohjaamisesta, olisiko siltikin pitänyt olla osittain matalatempoisempaa toimintaa? Tällä tunnilla näkyi selkeästi se, että myös seuraohjaajille tulisi olla tarkempaa tietoutta ryhmään osallistuvien taustasta, jotta voisi ne ottaa huomioon tuntiohjelman tehdessään. Liian fyysinen voi vaikuttaa nuoren kokemukseen siitä, ettei selviä tunnista, mikä taas vaikuttaa motivaatioon.

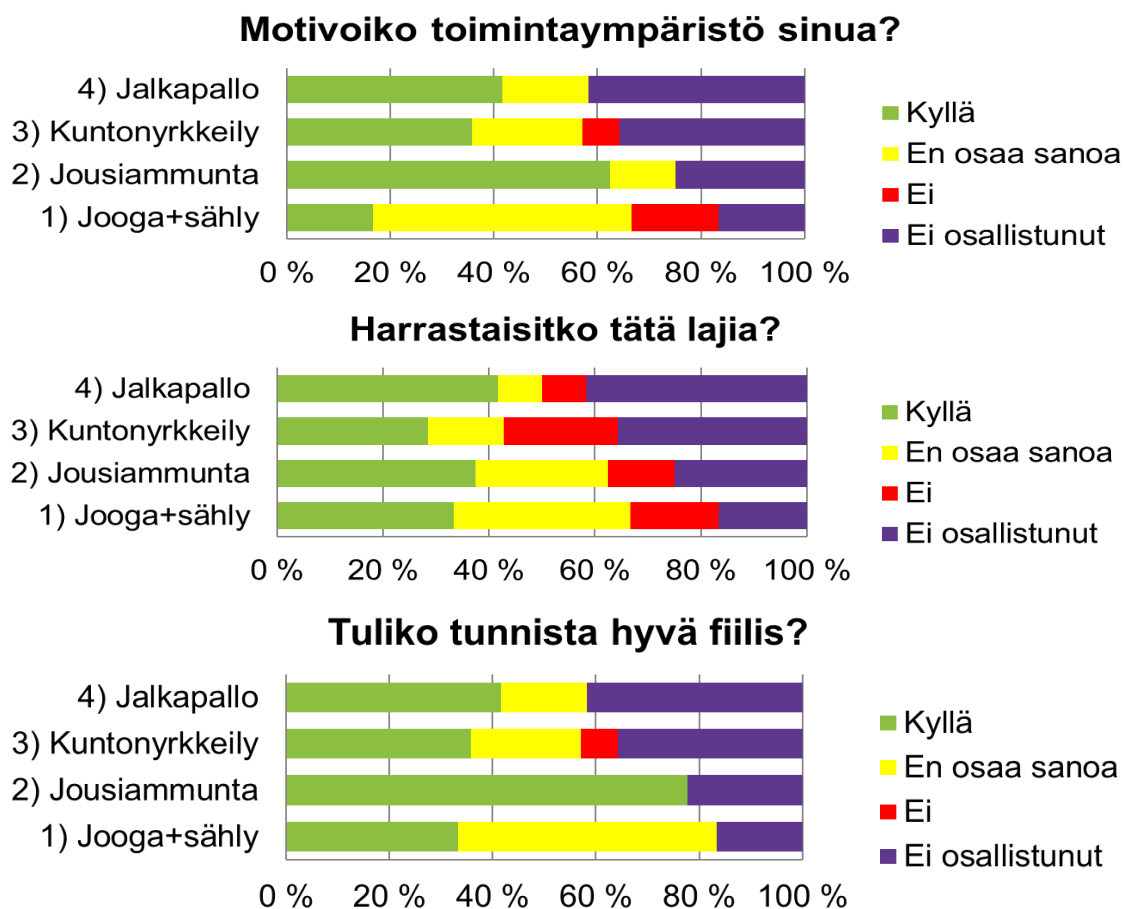
Neljäntenä ja tällä erää viimeisenä lajikokeiluna Oulussa oli jalkapallo. Liikuntapaikana oli Ouluhalli. Yhdeksän nuorta tuli paikalle, joista neljä osallistui toimintaan.

Tunnin alussa jalkapalloseuran valmennuspäällikkö kertoi hiukan lajista ja sen harrastamisesta. Alkulämmöt jokainen sai itse ottaa omalla tavallaan. Sen jälkeen ohjaaja kertoi ja opasti potkutekniikoissa.

Yllätyimme siitä, että vain yksi miespuolinen oli mukana pelaamassa. Tämä ei tuntunut häntä haittaavan, mikä oli hieno asia. Tunnin lopussa pelattiin sitten vastakkain leikkimielisesti. Joukossa oli muutamia, jotka sanoivat harrastaneensa joskus jalkapalloa.

Toisen meistä istuessa kentänlaidalla yhdessä viiden nuoren kanssa seuraten tuntia ja samalla jutellen tuntemuksista miltä laji vaikuttaa. Muutamalla olisi kiinnostus kokeilla lajia ja harrastaa sitä, jos terveys antaisi myöten ja olisi mahdollista vain käydä ”höntsäämässä”. Eräs nuorista kertoi, että liikuntapassi on häntä innostanut hieman liikkumaan. Vaikkakin sanoi, että ”sohvalla makaaminen ja herkkujen syöminen ei maksa mitään”. Johon minä tuomasin ”maksaahan ne herkut”. Jolloin hän sanoi, ”no niin maksaa, sillähän vois liikkua”.

Taulukko 2. Oulun Startti - pajan hymiöpalautteesta saadut tulokset.



(Löytynoja ym.2018,10.)

Nuorten antamasta palautteesta kävi hyvin selväksi se, että toimintaympäristöllä on suuri merkitys, jotta lajia voidaan harrastaa oikein ja se tukisi nuorten motivaatiota ja innostaisi heitä osallistumaan lajiin. Tuntien sisältö tulisi suunnitella niin, että se antaisi nuorelle sopivasti haastetta, mutta olisi silti riittävän matalalla, jotta nuori kokisi pystyvänsä selviytymään tunnista. Tämä vaikuttaisi myös siihen, että nuori saisi onnistumisen kokemuksen ja hyvän fiiliksen ja motivaation jatkaa harrastusta. Nuoret pitivät ohjauksesta, jossa oli lajituntemusta ja tietoa. On tärkeää tiedottaa ohjaajia, millaiset taidot ryhmällä on ja mitä tulisi huomioida kunkin ryhmän kohdalla, kun nuorille suunnitellaan erilaisia matalan kynnyksen lajitunteja. Matalan kynnyksen lajiko-keiluille on selvä tarve, koska nuoret kaipaavat toimintaa, joka ei sido heitä liikaa. Tällaiselle lajiko-keilulle on selkeästi tarvetta.

Tarvetta olisi antaa koulutusta/ohjausta ohjaajille seuroihin, jotta matalan kynnyksen liikuntatoiminta vastaisi sille annettuja normeja. Nuoret myös kaipaavat toimintaa, joka ei sido liikaa. Toimintaa, jossa voi ”höntsätä” fiiliksen mukaan. Myös yksilölajeja kannattaa painottaa, ainakin tämän kyseisen ryhmän kohdalla. Oulun Startti - pajan nuorten palaute kyselyn pohjalta jousiammunta keräsi eniten myönteistä palautetta. Tässä varmasti taustalla, kuten vastauksista näkee niin toiminta ympäristön motiivoiva ilmapiiri sekä se on yksilölaji, jota voi harrastaa ryhmässä.

5.2 Pilotoinnin kulku Raahen It - ja mediasauna työpajat

Raahessa pilotointiin osallistui Raahen kaupungin työpajan nuoret. Raahen kaupungin hanketoiminnan ja kehittämisen yksikön moniammatillisilla työpajoilla työttömät työnhakijat, kuntoutujat ja työssäoppimispaikkaa etsivät opiskelijat voivat kehittää taitojaan, tuottaa työnäytteitä ja hankkia työelämän kontakteja. Pajalaisille tarjotaan tukea myös yleisiin elämänhallinnan taitoihin, tietojenkäsittelyyn, sähköisten palveluiden käyttöön, ura- ja koulutussuunnitelmiin sekä työnhakuvalmiuksien parantamiseen. Raahessa pajatoimintaan ei ole aiemmin sisällynyt ohjattua liikuntaa, joten liikuntapalvelujen tarjoaminen pilotoinnin kautta antoi siihen hyvän mahdollisuuden. (Löytynoja ym. 2018, 4.)



Kuva 3. Raahen ensimmäinen ”demotunti” laji oli hohtokeilaaminen.

Raahen pilotointi alkoi tammikuussa 2018. Raahessa ensimmäiseksi demotunniksi oli valittu hohtokeilaaminen ks. kuva 3. Paikkana oli, liikuntakeskus Vesipekka ja käytössä oli koko keilahallin neljä rataa. Tunnille osallistui 16 nuorta. Ohjaajana toimi sama kokemusliikunnan asiantuntija, kuin Oulun Startti - pajan ensimmäisellä lajipilotointi tunnilla oli. Hän kertoi nuorille hiukan lajista, jonka jälkeen porukka jakaantui neljään ryhmään. Fiilis oli koko ajan hyvä. Alkuun kaikissa radoissa oli laidat, jotta jokainen saa onnistumisen kokemuksia. Keilauksen edetessä osa halusi laidat pois. Ohjaaja kävi välillä opastamassa nuoria. Eräs keilaajista kyseli, mitä keilaaminen maksaa ja eräs meinasi, että olisi ehkä mukavampi keilata, jos paikassa olisi anniskelu-oikeus, tosin ei pitänyt sitä liian tärkeänä. Tunti keilatessa vierähti nopeasti iloisessa tunnelmassa. Kaikki nuoret lähtivät hyvillä mielin pois tunnin jälkeen.

Toisena lajikokeiluna vuorossa oli jousiammunta. Tunnille osallistui alkuun 20 henkilöä, mutta kolme tuli mukaan kesken tunnin. Ohjaaja kertoi alkuun hieman lajista ja jousista, mutta ei kuitenkaan itse näyttänyt ja opettanut vaihe vaiheelta, miten ammunta tapahtuu. Tämä olisi ollut varmasti todella tärkeää. Nyt hän otti yksi kerrallaan alkuun eteen, mikä sai monen nuoren perääntymään. Hän oli myös kovin fyysinen opettaessaan nuoria. Tämä varmasti aiheutti muutamalle nuorelle esteen osallistua toimintaan, koska osalla nuorista on sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Ammuntatauluja oli liikaa ja selkeää paikkaa ammunalle kaipaivat kaikki, verraten Ouluun, jossa tauluja oli vain 6. Tunnille oli selvästi otettu liikaa nuoria, koska kaikki halukkaat eivät

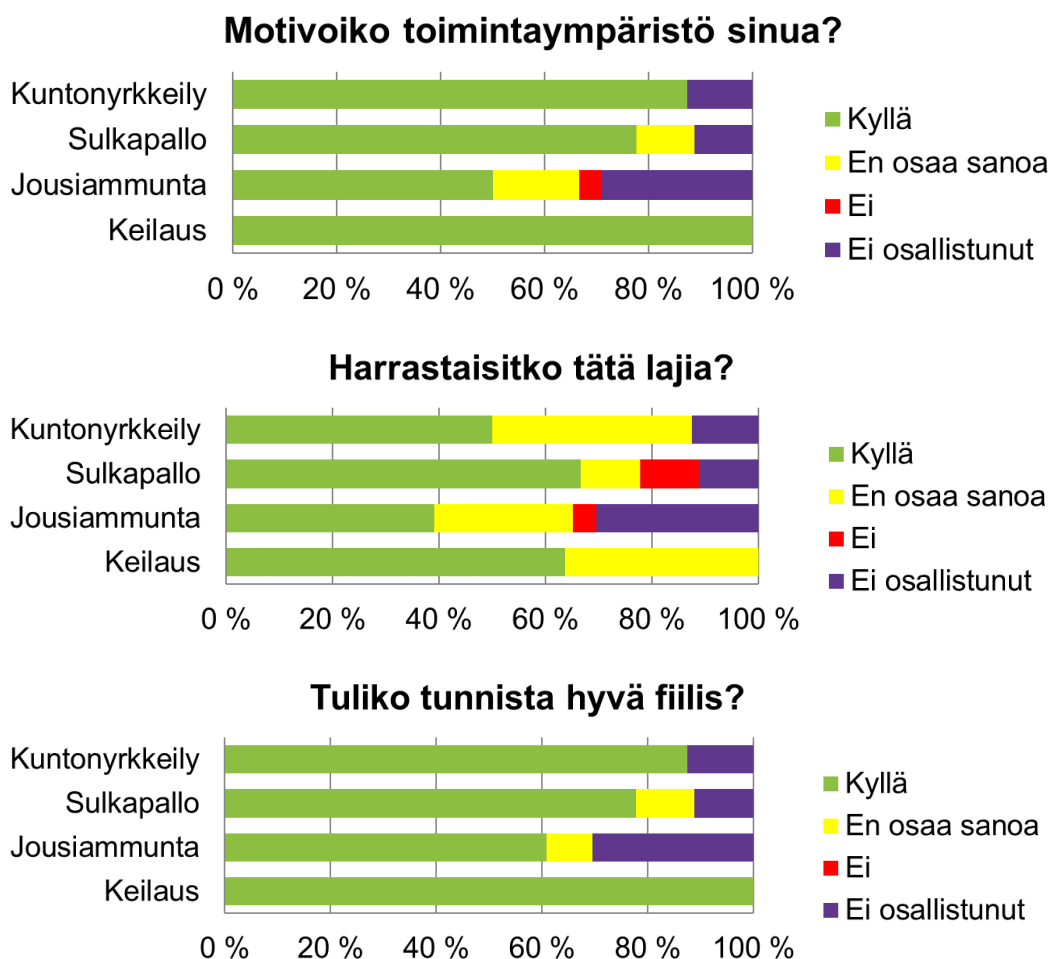
päässeet ampumaan lainkaan. Nyt jokainen yritti opetella ominaan ja odottivat, että ohjaaja ehtii neuvomaan. Suurin osa taisi käydä kokeilemassa, mutta seitsemän vetäytyi heti alkuun jo salin perälle. Kävin kysymässä kyllä heiltä haluavatko ampua, mutta eivät innostuneet. Yksi sanoi harrastaneensa jousiammuntaa joskus puolisen vuotta kolmisen kertaa viikossa ja meinasi, että silloin ammuttiin paljon kauempaa.

Kolmannella lajikokeilu kerralla menimme Raahen Vesipekkaan pelaamaan sulkapalloa, jossa meille oli varattuna neljä kenttää. Nuoria saapui paikalle kahdeksan. Ohjaaja osasi heti alkuun koota nuoret yhteen ja kertoi rauhallisesti omat taustansa ja sen jälkeen opetti, miten mailasta pidetään kiinni, kun lyödään rysty lyönti. Tämän jälkeen otimme parit itsellemme ja menimme testaamaan lyöntejä. Hetken päästä käytiin läpi yläkautta lyönti ja taas harjoiteltiin sitä parin kanssa. Tunti sujui ongelmitta. Ainoastaan yksi nuorista sai jalkaansa alku tunnista ilmeisesti revähdyksen pohkeeseen ja istui kentän laidalla, koska ei pystynyt enää osallistumaan. Kaikki muut olivat tunnin kulussa mukana. Kyselin tunnin lopussa nuorilta ohimennen, tykkäsivätkö sulkapallosta ja suurin osa sanoi, että ”oli kivaa”. Yksi poika tuumasi, että olisi kiva käydä vapaalla, myös pelaamassa. Ehdotettiin, että kysyy joltain toiselta, joka myös innostuisi hänen kanssaan käymään. Sanoi: ”ettei tunne pajalaisia niin ei voi”. Palautekeskustelussa työpajaohjaajan kanssa, kerrottiin hänelle myös, että jos tuolla hylkkeitä niin yhyttäisivät menemään yhdessä pelaamaan.

Viimeisenä lajina Raahessa oli kuntonyrkkeily. Paikkana oli urheilutalo, jossa oli oma nyrkkeilyyn tarkoitettu tila. Mukana oli kahdeksan nuorta, joista yksi istui koko tunnin ajan salissa reunalla, mutta seurasi tunnin kulkua kylläkin tarkasti. Oli kuitenkin hyvä, että nuori oli tullut paikalle vaikkei osallistunut itse toimintaan. Ohjaaja kertoi alkuun hiukan lajista, seurasta ja omasta harrastus taustasta. Sen jälkeen tehtiin lyöntiharjoituksia ilman hanskoja ohjaajan näyttäessä aina mallia ja kertoessa miksi täytyy lyödä niin. Välillä tehtiin lihaskuntoharjoitteita, joihin ohjaaja näytti aina myös helpoimman version. Loppupuolella jokainen sai hanskat, ja sitten siirryttiinkin lyömään. Osa löisäkkiin ja osa patjoilla vuorattuun seinään, tässäkin keskityttiin oikeaoppiseen lyöntiin, eikä tarvinnut vielä juurikaan hyppiä/pomppia. Lajitunnille osallistuneet nuoret olivat aktiivisesti ja innokkaasti mukana koko tunnin ajan. Ohjaaja oli todella mahtava, hän huomioi juuri sopivasti ja oikein nuoret. Tästä tunnista jäi varmasti hyvä kokemus jokaiselle. Verraten Oulun kuntonyrkkeilyyn tässä ohjaus oli toimivampi sekä

tunti ei ollut niin fyysisesti kova. Tunnista tuntui jäävän hyvä kokemus kaikille, se oli suunniteltu hyvin huomioiden nuoret, joilla ei ollut lajista aikaisempaa kokemusta. Ohjaajan kannustava toiminta motivoi nuoria opettelemaan nyrkkeilyn alkeita. Tunti ei ollut yhtään niin fyysinen kuin Oulussa.

Taulukko 3. Raahen kaupungin työpaja nuorten hymiöpalautteesta saadut tulokset.



(Löytynoja ym.2018, 11.)

Raahen it - ja mediasauna työpajan nuoret olivat selkeästi myönteisempiä lajikokeilu- ja kohtaan kuin Oulun Startti - pajan nuoret. Voisiko tämä kertoa siitä, että liikunnalliselle aktiviteetille olisi tarvetta, mutta sitä ei tällä hetkellä ole riittävästi saatavilla. Tämä toi hyvän lisän nuorten toimintaan pajalla. Keilaus ja kuntonyrkkeily nousevat selkeästi suosituimmiksi lajeiksi Raahen palautekyselyissä. Tehtiin ryhmän kanssa, mutta suoritukset sai tehdä itsenäisesti. näissä lajeissa ei tarvinnut ottaa kontaktia kaveriin, jos ei halunnut. Ympäristö motivoi ja lajit tuottavat hyvän olon, joka lisää motivaatiota. Lisäämällä työpajan toimintaan matalan kynnyksen liikuntaa, nuoret voisivat

motivoitua harrastamaan liikkumista myös vapaa-ajallaan. Se lisäisi nuorten fyysistä kuntoa ja sitä kautta vahvistaisi myös nuorten itsetuntoa. Samalla nuori saisi myös mahdollisesti uusia kavereita liikkumisen parista ja sosiaalinen osallisuus kasvaisi. Raahen työpajan ohjaaja kertoi miettivänsä, josko vastaavan laista toimintaa voitaisiin sisällyttää lisää työpaja toimintaan.

5.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Mikä motivoi nuorta osallistumaan matalankynnyksen liikuntatoimintaan? Pilotoinnin jälkeen halusimme saada vastauksia nuorilta itseltään heidän motiiveihin ja motivaatioonsa liikuntaa kohtaan. Tämän takia halusimme lähtökohtaisesti haastatella havainnoinnin sekä palautekyselyn lisäksi nuoria. Koimme, että pelkkä tunnilta saamamme palaute ei riitä vastaamaan meidän kysymykseen toteutuuko Fordin motivaatioteoria ja mikä motivoi juuri näitä nuoria liikkumaan ja löytyykö keinoja heidän saamiseksi liikkeelle.

Haastattelut toteutettiin heti pilotoinnin päätteeksi, jotta nuorilla olisi vielä tuoreena muistissa ajatuksia lajikokeiluista. Aluksi oli tarkoituksena toteuttaa teema haastattelu valikoiduille nuorille, mutta päädyimme lopulta tekemään puolistrukturoidun ryhmähaastattelun. Tämä osoittautui oikeaksi vaihtoehdoksi nuorten taustat huomioiden. Haastattelu tilanteesta sovimme etukäteen ODL Startti - pajan sekä Raahen työpaja nuorten ohjaajien kanssa. Olimme myös etukäteen ilmoittaneet, että haastattelun nauhoitamme litterointia varten. Halusimme myös kunnioittaa nuorten yksityisyyttä ja emme halunneet ketään asettaa epämieluisaan tilanteeseen vasten tahtoansa. Painotimme myös sitä, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista.

ODL Startti - pajan haastattelu tehtiin heti seuraavana päivänä viimeisestä lajikokeilusta. Me varasimme aikaa tunnin, koska tuossa vaiheessa emme vielä tieneet montako nuorta tulee paikalle ja haluavatko he osallistua tilanteeseen. Meille oli varattu pieni huone ODL kuntotalon Startin tiloista, joka oli hyvin viihtyisä ja nuorille tuttu. Paikalla oli muutamia nuoria sekä ohjaajat. Ohjaajat kysyivät saavatko osallistua haastatteluun, mutta koska olemme hakemassa nuorten omaa näkemystä ja kokemusta emme halunneet ohjaajien osallistuvan. Nuorten vuoksi he kuitenkin saivat

jäädä samaan huoneeseen luoden turvallisuuden tunnetta ja poistamaan ylimääräistä jännitystä.

Lähdimme liikkeelle sillä, että kerroimme ennen nauhoituksen päälle laittamista vielä nuorille, mitä olemme tekemässä ja miksi. Kerroimme myös, ettei heidän tarvitse sanoa nimiään tai mitään muutakaan itsestään haastattelun aikana. Me esitämme kysymyksen, johon he saavat omin sanoin vastata, jos haluavat. Haastattelun alkuun kertosimme myös vielä meidän neljä lajikokeilu tuntia.

Puolistrukturoidulla haastattelulla haimme sitä, että tilanne olisi mahdollisimman rento ja meillä ei ollut mitään pitkää kysymyslistaa mukana. Halusimme, että haastattelusta tulisi mahdollisimman luonnollinen ja keskusteleva. Me olimme miettineet kolme tuki kysymystä itsellemme valmiiksi. Haastattelun edetessä nousi kysymyksiä nuorten omien ajatusten pohjalta sitten.

1. Mitä piditte lajikokeiluista?
2. Lisäsikö lajikokeilut haluanne liikkua enemmän tai harrastaa kyseistä lajia?
3. Mikä saa teidät liikkumaan vapaa-ajalla?

Lähdimme ensimmäisellä kysymyksellä liikkeelle ja aluksi oli pitkään hiljaista. Koitimme siinä vielä alkuun painottaa, että jokainen voi vastata omasta kokemuksestaan ja kertoa oman mielipiteensä omin sanoin. Kaksi nuorta osallistui aktiivisesti hetken päästä kertomaan omista kokemuksistaan.

”Nuori 1: No itte ainakin tykkäsin siitä jalkapallosta ja silleen, että niin ku, oon mää sitä aina välillä harrastanut tai no siis niinkö veljien kans. Musta se oli ihan kivaa ja sitten ärsyttää, kun en päässyt sinne jousiammuntaan...ku tota, meni vähän se päivä, kun nukuin pommiin. Mää oon kyllä käynyt jousiammunnassa ennen ja se on kyllä tosi hauskaa, tykkään kyllä siitäkin. Nää on ollut kyllä ihan kivoja kokeiluja. Oon ainakin ite tykännyt”.

” Nuori2: Joukkuelajit oli nyt mitä oli täällä, mutta se jousiammunta oli hauskaa, se kuntonyrkkeily oli hauskaa.”

Nämä nuoret olivat selkeästi sitä mieltä, että nämä lajikokeilut olivat hyvä juttu. Haastattelun edetessä nousi esiin myös heidän mielipide omaa liikuntaharrasteisuutta kohtaan vapaa-ajalla. Kysyttäessä liikutko vapaa-ajallasi, tuli vastauksena liian vähän. Tästä oli helppo jatkaa kysymyksellä, miksi? Vastaus oli aika selkeä.

” Nuori2: En jaksa niitä yksilölajeja harrastaa. Siellä ei ole joukkueita oikein, missä olla niin sitte tota...

Sari: Onko sulla sellain, että oisko sulla mahdollista harrastaa jalkapalloa tai säpää tai jotain joukkuelajeja?

Nuori2: Ehkä, mutta se on vähän se joukkueen, puulaakijoukkueen löytäminen on vähän vaikeaa.

Sari: Elikkä enemmän silleen harraste/höntsäpohjalta tai harrastepohjalta vai?

Nuori2: No niitä ne yleensä on..ei tässä nyt ennää lähetä mihinkään suomenliigaan pelaamaan tässä vaiheessa.”

Tästä voisi päätellä, että puulaakijoukkueita tai höntsä porukoita on, mutta niistä ei ole välttämättä tietoa, missä ja milloin ne toimivat. Aina tämä motiivi ei ole välttämättä liikunnassa vaan koskee myös muita harrastuksia.

” Nuori1: No emmää oo kyllä hirveenä liikunta juttuja miettinyt, mutta kaikkea muuta. Oon harrastanut ite musiikkia ja kaikkee teatteria ja tällaista. Teatteri ois kiva, jotenkin niin kuin ois kiva alkaa harrastamaan, mutta ei oo jotenkin löytänyt vain mitään sellaista..se on ollut ainakin sellainen..ja luistelu on kans ihan kivaa, siitä oon tykännyt, mutta en oo kyllä pitkään aikaan käynyt luisteleen.”

Monissa harrastustoiminnoissa on usein kynnyksenä se, ettei nuorilla ole mahdollisuuksia päästä mukaan toimintaan, sopivaa porukkaa ei löydy tai nuoret eivät osaa niitä itse etsiä. Työpaja ohjaajat voisivat olla tässä nuorten tukena ja auttaa heitä näiden löytymisessä. Haastattelun edetessä kävi myös ilmi, että nämä lajikokeilut olivat todella hyvä juttu heidän liikuntatuntien tilalla. He kokivat ryhmässä liikkumisen hyvänä, missä sai kuitenkin toimia yksilönä. Myös ympäristön merkitys nousi haastattelun pohjalta suureksi motivaation lähteeksi ja, että lähdettiin pois Startin tiloista, virkisti ja oli kivaa, koska oma sali koettiin ahtaaksi ja pieneksi paikaksi.

Raahessa haastattelu toteutettiin samalla tapaa, kuin ODL Startti - pajan nuorten kanssa. Siellä haastattelu tilanteeseen osallistui kolme nuorta. Raahen työpaja nuoret pitivät myös lajikokeiluista ja toivoivat, että myös jatkossa olisi jotain saman suuntaista mahdollisuutta käydä kokeilemassa lajeja.

”Nuori: Kyllä se mua pisti vähän motivoimaan entistä enemmän, että kyllä mää normaalistikkin priorisoin, että pyörällä kulen kaupungilla ja näin, mutta tuossa vapaallakin saa enemmän intoa lisää liikkua. Pitäis varmaan, tälläkin viikolla käydä pelaan sitä sulkapalloa isän kanssa.”

Raahen nuorilla nousi esille myös oman alueen harrastusmahdollisuudet. Toisen mielestä hänen tarpeisiin Raahessa on hyvät liikunta mahdollisuudet erilajeissa ja toisen mielestä näitä ei niinkään ole. Tämä on varmasti kiinni nuoren omista mielenkiinnon kohteista, mitä harrastaa ja onko siihen mahdollisuuksia omalla kotiseudulla. Myös raha on iso osa nuorten liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä.

” Nuori: Se oli hyvä, kun ennen näitä lajikokeiluita me saatiin niitä lappuja mihin saatiin kirjoittaa, että mitä haluaisi kokeilla, niin se oli ihan mukavaa. Ja niistä mun jutuista vissii kaks toteutui se sulkapallo ja keilaus.”

Nuorten kuuleminen motivoi heitä kokeilemaan ja tutustumaan lajeihin paremmin, koska he saivat olla vaikuttamassa lajivalintoihin ennen liikuntatunteja. Pilotoinnin aikana tuli useasti ilmi nuorten huonosta kokemuksesta koululiikunnassa, epäonnistumisen pelosta ja pakosta tehdä mitä opettaja määrää.

5.4 Martin E. Fordin motivaatioteorian toteutuminen ja motivaatioilmasto

Toteutuuko Fordin motivaatioteoria ja millä tavoin näissä lajikokeiluissa, jotka pilotointivaiheessa käytiin läpi? Pilotointi jakso oli kestoaltaan niin lyhyt, että yksilötasolla emme halunneet lähteä tutkimaan motivaation kehitystä tai sen toteutumista lajikokeiluissa. Päädyimme siis tutkimaan Fordin teoriaa ryhmän näkökulmasta. Oliko tekemisellä tarkka tavoite, oliko kynnys tavoitteen saavuttamiseksi tarpeeksi matalalla ja kannustiko ympäristö ryhmää kohti tavoitetta ja siihen pääsyä?

Kuten Martin E. Fordin teoriassa toiminnalla tulee olla jokin tavoite, jotta siihen voi motivoitua. Ryhmällä on myös oltava riittävät odotukset siitä, että he selviytyvät tästä tavoitteesta. Sekä tekijöillä tässä tapauksessa nuorilla tulee olla tietty tunnelataus, jonka ympäristö luo ja näin ollen mahdollistaa ja tukee tavoitteen saavuttamista. Lajikokeiluissa käytössä oli kokemusliikunta-malli. Kokemusliikunta mallissa tekeminen ei ole millään tavoin kilpailukeskeistä vaan täysin nuorten omista toiveista lähtevää, osallistavaa ja toiminta kykyä lisäävää. Liikkumisesta tehdään mahdollisimman helppoa. Oli laji mikä vain kynnys sen kokeilemiseen on todella matala. Liikuntapedagogiikan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee myös näitä samoja tavoitteita kuin kokemusliikunnan malli.

Kun nuoret saivat olla itse ehdottamassa pilotointiin valittavia lajeja motivoi jo se heitä lähtemään mukaan lajitunneille. Pilotointiin oli valikoituneet lajit, jotka molemmat sekä Oulun, että Raahen työpajan nuoret olivat itse valinneet. Näin ollen voisi ajatella, että lajit jo itsessään motivoivat ryhmää. Ympäristöt valikoituivat lajien perusteella ja olivat erilaisia lajista riippuen. Ympäristön viihtyvyys sai selkeästi myös nuoret viihtymään ja sitä kautta motivoitumaan toimintaan. Ympäristö itsessään loi tavoitteelle mahdollisuuden ja tunteen onnistumisesta. Monessa lajissa ympäristö koettiin palautekyselyiden pohjalta motivoivaksi ja fiilis koettiin hyväksi. Koska ympäristö ei ole vain fyysinen tila ympärillämme vaan myös kaikki muu mitä siinä tilassa on ja tapahtuu, kuuluvat siihen. Toiset ihmiset vaikuttavat myös tilanteessa, joko motivoiden omalla käytöksellään muita. Suuri merkitys on ryhmädynamiikalla tässä kohtaa. Kun yksikin nuorista näyttää, ettei innostu toiminnasta, vaikuttaa se helposti koko ryhmään ja sen toimintaan negatiivisesti. Tunnelma ja ihmisten tunteet latistuvat ja näin ollen estää motivoituneisuuden kohti tavoitetta, joka tunnille on asetettu. Pilotoinnin tavoitteena

olikin se, että nuori tulee ja osallistuu kyseiseen tuntiin, vaikka vain mukana olemalla. Fordin motivaatioteoriaa ajatellen matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tarkoitus on, ettei liikuntakokemuksesta tehdä liian vaikeaa, vaan siihen on helppo osallistua taidoista riippumatta. Nuoren omat selviytymisodotukset ovat tärkeä ottaa huomioon tässä kohtaa.

Myös tehtäväsuuntautunut motivaatioilmastossa ohjaajan tehtävä on luoda ympäristöstä miellyttävä ja motivoiva. Fordin motivaatioteoriaa ajatellen tunnin pitäisi olla rakenteeltaan sellainen, että jokainen osallistuja kokee selviävänsä siitä omista taidoistaan riippumatta. Lajikokeilussa ryhmälle ei siis asetettu suurta tavoitetta. Tavoitteena voisi pitää osallistumista tuntiin. Yksilötasolla toiminnan tulisi olla jo tässä vaiheessa motivoivaa, koska se on itse valittu, toiminnan tavoite on osallistuminen, joka pyrittiin tekemään alusta alkaen mahdollisimman helpoksi. Ympäristön viihtyvyys oli asia, joka osoittautui Fordin teorian pohjalta vaikeimmaksi saavuttaa. Tilat, ohjaajat ja ympärillä olevien ihmisten tulisi kaikkien olla motivoituneita kyseiseen toimintaan ja positiivisen asenteen kautta pyrkiä tavoitetta kohti. Negatiiviset tuntemukset aiheuttavat sen, että tavoite ei ole enää helposti saavutettavissa. Oulussa osa nuorista ei halunnut osallistua ryhmän mukana tunnin toimintaan vaan jäivät seuraamaan lajeja salin tai kentän reunalta. Ryhmältä puuttui osittain myös innostamisen ja kannustamisen taito. Fordin teoriassa kaikkien kolmen osa-alueen on toteuduttava, jotta motivaatio syntyy. Lajikokeiluissa ryhmän henki vaikuttaa myös kaikkien fiilikseen ja tuntemuksiin tunnin aikana.

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja Fordin motivaatioteoria kohtaavat näissä lajikokeiluissa kokemusliikunta mallin kanssa. Kokemusliikunnassa pyritään siihen, että jokainen nuori innostuisi mukaan liikkumaan ja saavuttaisi hyvän olon. Tavoitteellisuus ja kilpailuhenkisyys eivät ole tärkeintä vaan toissijaista. Mielestämme lajikokeiluissa niin Oulussa kuin Raahessa pyrittiin näihin, nuorten omista mielenkiinnon kohteista lähtevään liikuntaan. Motiivi ja motivaatio lähteä mukaan oli siis jo se, että nuoret olivat lajit valinneet itse. Se lisäksi ympäristö nuorten motivoituneisuutta näkyi lajikohtaisesti sekä oliko kyseessä yksilölaji vai ryhmälaji. Ryhmäliikuntalajit eivät Oulussa toimineet ja motivoineet nuoria pääsemään tavoitteeseen eli osallistumaan tunnin kulkuun. Ryhmässä tehdyt yksilölajit puolestaan motivoivat heitä eri tavalla, kun siinä jokainen sai edetä omaan tahtiinsa. Nuoret selkeästi pelaavat itseään ja

osaamistaan muihin ryhmässä olleisiin, vaikka matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tarkoitus ei ole nostaa ketään paremmaksi kuin muut vaan osallistuminen toimintaan on tärkeämpää ja jokainen tekee sen omalla taitotasollaan. Tähän voi myös vaikuttaa nuorten omat kokemukset sosiaalisista tilanteista ja näin ollen yksilölajit koetaan helpommiksi kuin ryhmälajit.

5.5 Nuorten kokemus lajikokeiluista ja keinoja liikunnan lisäämiseen

Havainnoinnin ja ryhmähaastattelun lisäksi, teimme kyselyhaastattelun pilotointiin osallistuneille nuorille. Halusimme saada mahdollisimman monen nuoren mielipiteen lajikokeiluista kuuluville. Oulun työpajalta haastatteluun osallistui kaksi nuorta ja Raahessa kolme, joten kyselyn avulla oli helpompi saada lisää nuorten ajatuksia kuuluville matalan kynnyksen liikunta toiminnasta. Kyselyhaastattelusta halusimme tehdä mahdollisimman kevyen ja helposti vastattavan kyselyn juteltuamme työpaja ohjaajien kanssa asiasta. Kyselyhaastattelu sisälsi (liite 1) 21 väittämää koskien liikunta käyttäytymistä ja lajikokeiluja, johon vastattiin joko kyllä tai ei. Lisäksi oli yksi avoin kysymys kyselyhaastattelun lopussa. Jossa kysyimme lisäsikö lajikokeilut nuorten liikuntamotivaatiota. Näiden vastausten pohjalta laadimme alla olevat kyselyiden tulostaulukot.

Oulun Startti - pajan nuorista 90 % pitää liikunnasta ja reilu 80 % liikkuu mielellään kaverin kanssa tai ryhmässä. 80% nuorista on sitä mieltä, että liikunta tuottaa heille hyvän fiiliksen. Lajikokeiluista etenkin jousiammuntatunti sai aikaan 80 % nuorista hyvän fiiliksen. Myös kyselyhaastattelussa jousiammunta on saanut suurimman suosion lajikokeilun lajeista. Oulun Startti - pajan nuoret, jotka olivat mukana haastattelussa, sanoivatkin, että yksilölajit toimivat parhaiten heillä kuin ryhmälajit. Kyselyhaastattelun tuloksista käy myös ilmi, että suurin osa vastanneista pitää enemmän sisäliikunnasta kuin ulkoliikunnasta sekä kesälajit ovat suositumpia kuin talvilajit. Yli 30% oli sitä mieltä, että lajikokeilut lisäsivät heidän haluaan liikkua enemmän. Haastattelutilanteessa olleet nuoret sanoivat lajikokeilujen olleen iso plussa nykyisiin liikuntatunteihin verrattuna Startti - pajalla, he pitivät hyvänä sitä, että liikkuminen tapahtui muualla kuin heidän omassa salissa. Lajikokeilutuntien jälkeisen kyselyn jälkeen, myös tulokset kertovat nuorten pitäneen muita ympäristöjä kuin Startti - pajan

omaa salia, jossa jooga ja sähly järjestettiin motivoivampana. Kysyttäessä haluaisivatko nuoret saada lisätietoa uusista lajeista niin vain reilu 30% nuorista vastasi haluavansa. Yli 40% nuorista on tyytyväisiä liikunnan määräänsä tällä hetkellä kyselyn mukaan.

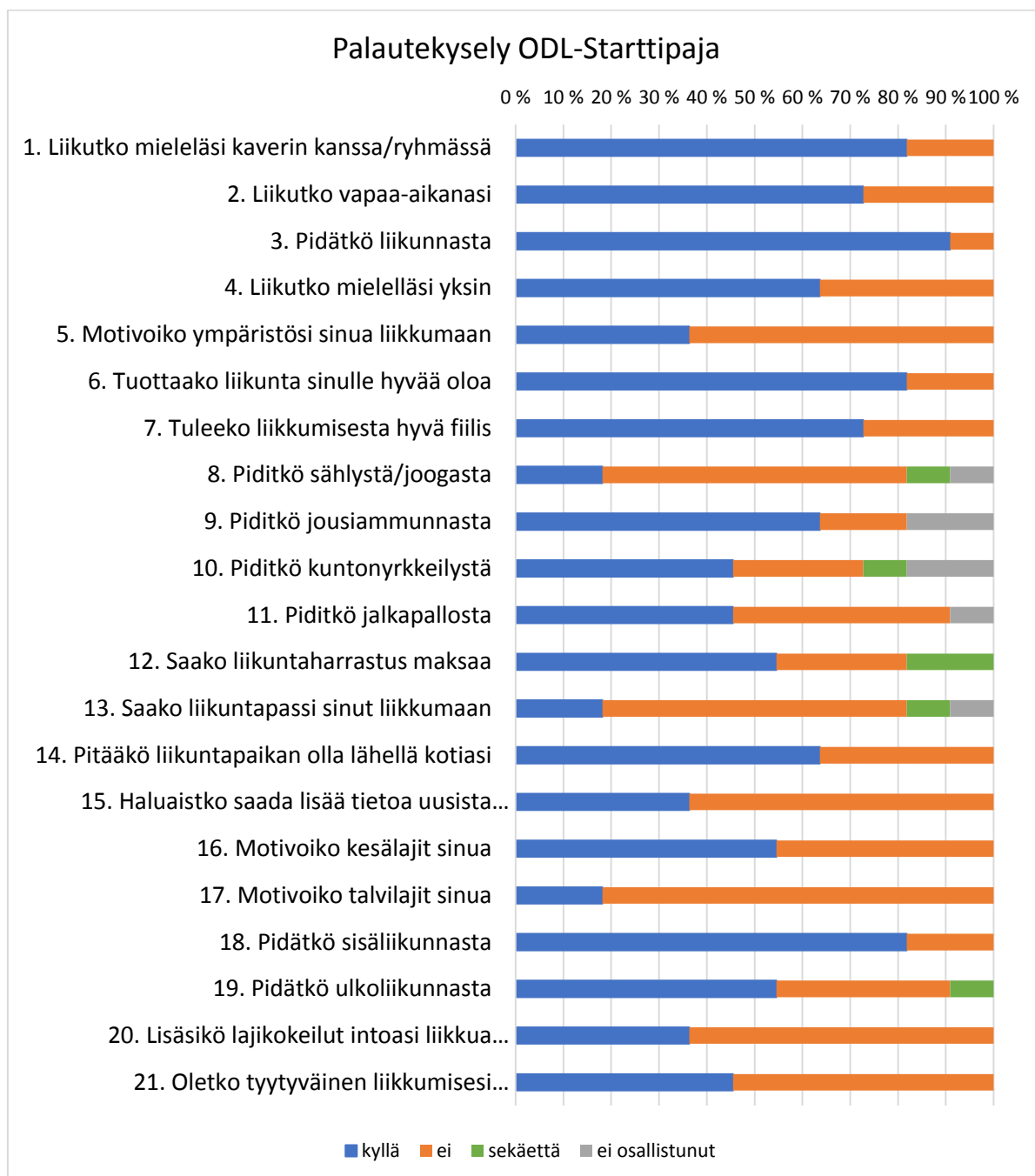
Kyselyhaastattelun lopussa oli yksi avoin kysymys, johon Oulun Startti - pajan nuoret vastasivat näin:

Miten koit nämä lajikokeilut ja antoiko ne sinulle kipinän harrastaa enemmän liikuntaa?

- Liikkuminen oli mukavaa, mutta tarvitsen joukkuelajeja motivoitumiseen.
- Ei.
- Tykkäsin niistä kerroista, kun oltiin Ouluhallilla liikkumassa. Joo antoi, oon ruvennut käymään uimassa 😊.
- Kokeilut muistutti itseäni siitä kuin hyvä olo liikunnasta tulee.

Suurin osa on kuitenkin selkeästi motivoituneet lajikokeiluista ja osa palannutkin liikunnan pariin. Toinen nuori tarvitsee motivaattoriksi kaverin tai ryhmän, toinen haluaa liikkua mieluummin yksin. Olisi osattava tarjota jokaiselle jotain. Oulun haastattelussa nousi myös esille haasteellisuus löytää joukkueita, joihin voisi mennä mukaan liikkumaan vain liikkumisen ilosta.

Taulukko 4. Kyselyhaastattelun tulokset Oulu Startti - paja. Kyselyyn vastasi 11 nuorta.



Raahen kaupungin työpajoista vastasi kyselyhaastatteluun 12 nuorta. Yli 90 % vastanneista nuorista liikkuu mieluummin yksin. Ryhmässä tai kaverin kanssa liikkumaan lähtisi noin 75 % vastanneista. 100 % vastanneista oli sitä mieltä, että liikunnasta tulee hyvä fiilis ja yli 90 % mielestä liikunnasta tulee hyvä olo. Keilaus on kyselyhaastattelun mukaan lajikokeilulajeista mukavin. Vajaa 20 % niin Oulun kuin Raahen työ-

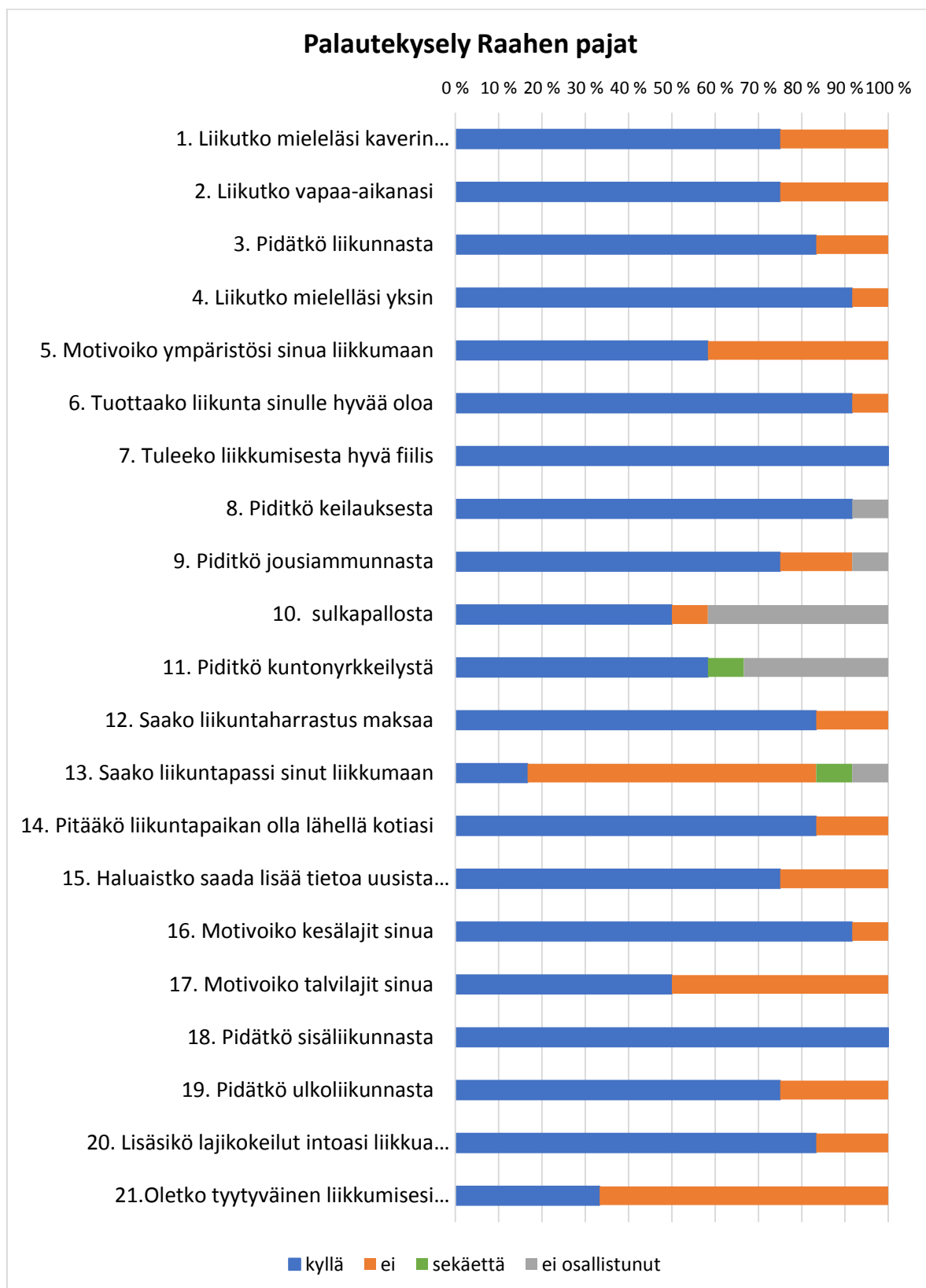
pajan nuorista pitää liikunta passia motivaattorina liikkumaan lähtemiselle. Nuorista yli 80 % oli sitä mieltä, että lajikokeilut lisäsivät intoa liikkua. Raahessa sisällä harrastettava liikunta saa 100 % kannatuksen. Kesälajit vetävät puoleensa enemmän kuin talvilajit. Vain reilu 30 % vastanneista on tällä hetkellä tyytyväisiä liikunnan määräänsä. Keinoja liikunnan lisäämiseen varmasti kaivataan, koska vastausten perusteella liikkumisesta pidetään ja liikunta lisää hyvää oloa ja tuo hyvän fiiliksen.

Avoimeen kysymykseen Raahen työpajan nuoret vastasivat seuraavasti:

Miten koit nämä lajikokeilut ja antoiko ne sinulle kipinän harrastaa enemmän liikuntaa?

- Lajikokeilut olivat mukavia ja informatiivisia. Ehkä.
- Sekä keilaus että jousiammunta oli tosi kivoja...Voisin kuvitella harrastamani monia lajeja, ne tuntuivat sopivan myös ei-niin- liikunnalliselle ihmiselle.
- Olivat kivoja kokemuksia. Palauttivat liikunta intoni.
- Pidän keilauksesta ja jousiammunnasta. En kokeillut muita lajeja. En usko kokeilujen vaikuttavan harrastamani liikunnan määrään.

Taulukko 5. Kyselyhaastattelu Raahen kaupungin työpajat. Kyselyyn vastasi 12 nuorta.



6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme työstäminen alkoi syksyllä 2017 ja jatkui helmikuulle 2018, jolloin lajipilotoinnit päättyivät. Olemme kirjoittaneet opinnäytetyötämme koko alkuvuoden 2018 oman työn ohessa. Kunnolla pääsimme kirjoittamaan ja analysoimaan työtämme maaliskuussa 2018, jolloin lajikokeilut ja haastattelut saatiin tehdyksi. Olemme pysyneet hyvin mukana pilotointiin liittyvissä asioissa Basecamp - netti alustan avulla, johon NOVA - hankkeessa oleva materiaali on mennyt ja sitä on päässyt ajantasaisesti näkemään koko tämän ajan.

Lajipilotoinnit käynnistyivät joulukuussa 2017. Olisi ollut helpompi mennä pilotointiin mukaan, jos olisimme käyneet etukäteen nuoriin tutustumassa kerran tai kaksi. Nyt näimme nuoret ensimmäisen kerran demotunnilla. Uskomme, että myös nuorille olisi ollut hyvä nähdä meidät etukäteen ja tämä olisi ehkä vaikuttanut myönteisesti myös nuorten tuntemuksiin ensimmäisellä demotunnilla. Osa nuorista otti ehkä hieman roolia päälle ensimmäisellä kerralla ja tämä vaikutti tunnin kulkuun ja ilmapiiriin. Koska pilotoinnissa olevat lajit ja aikataulut selvisivät melko myöhään joulukuussa 2017 niin tänäkään vuoksi tämä ei ajallisesti ollut meille mahdollista. Lajikokeilut itsessään eivät kestäneet kuin kuukauden kummankin työpajan kohdalla, joten tutkimuksemme tuntuu melko pintaraapaisulta käsiteltävään aiheeseen. Mielestämme saimme kuitenkin kiinni siitä, miten nuoret ottivat nämä lajikokeilut ja kannattaako matalan kynnyksen liikunta toimintaa tulevaisuudessa kehittää ja jatkaa.

Opinnäytetyön aikataulut olimme alun alkaen suunnitelleet hyvin ja ajattelimme aikaa olevan enemmän, kuin sitä lopulta oli. Meidän piti jo hyvissä ajoin syksyllä tehdä opinnäytetyönsuunnitelma ja etsiä kirjallisuutta, mutta molempien kiireisen elämän ja työn yhteensovittamisen vuoksi se oli haastavaa ja siirtyikin koko ajan eteenpäin. Tutkimus suunnitelma kirjoitettiin kahteen kertaan ensimmäisen aiheen jäätyä kokonaan pois. Aluksi olisimme halunneet tutkia nuorten sosiaalisen osallisuuden ja toimintakyvyn kehittymistä tai olisiko sitä tapahtunut ja millä tavoin tämän lajipilotoinnin aikana, mutta se ei olisi onnistunut näin lyhyen pilotointijakson aikana. Tutkimus suunnitelmaa ja aikatauluja hiottiin vielä joulukuussa 2017. Lisäksi pilotoinnin aloitus hieman viivästyi ja siirsi muutamalla viikolla eteenpäin lajikokeiluiden aloitusta. Viime

vuoden lopulla tuntui siltä kuin asiat eivät etenisi ja emme pääse kirjoittamaan opinnäytetyötämme. Pilotoinnin alkaessa alkoi pikkuhiljaa tuntua siltä, että pääsemme eteenpäin myös opinnäytetyössämme. Lajipilotoinneissa mukana olo antoi varmuutta, että asiat etenevät ja saamme opinnäytetyömme tehdyksi. Toki kiireinen arki painoi ja emme löytäneet juurikaan yhteistä aikaa kirjoittamiselle. Ajatuksia on kuitenkin vaihdettu puhelimitse ja Skype - yhteyden kautta. Tämän olemme kokeneet kumpikin hyväksi keinoksi ja ajatusten vaihtaminen toisen kanssa on ollut hyvä tuki työtä tehdessämme.

Kirjoittamisprosessi aloitettiin helmikuussa. Huomasimme heti, että meillä tulee kiire saada kirjoitettua työmme valmiiksi huhtikuun lopulle. Emme olleet aloittaneet tietoperustan kirjoittamista vielä lajipilotointien aikana vaan pääsimme aloittamaan työmme helmikuun lopulla, kun viimeiset pilotointitunnit ja haastattelut olivat ohitse. Ja oimme kirjoitettavia osa-alueita ja käytimme apuna Basecamp - netti alustaa pitämään työmme ajan tasalla. Koimme silti, että kahdestaan tekemällä olemme saaneet irti enemmän opinnäytetyöstämme. On kaksi näkökulmaa aiheeseen ja se on lisännyt keskustelua aiheesta ja sitä myötä oivalluksia. Pilotointien jälkeen oli hyvä jakaa koetut havainnot keskenämme ja huomata, miten erilaisiin asioihin kiinnitimme huomiota ja saimme havainnoinnista kattavampaa tietoa, mitä alun perin olimme edes ajatelleet käyttää opinnäytetyössämme. Aiheena matalan kynnyksen liikuntatoiminta on ollut mielenkiintoinen ja lisännyt ymmärrystämme tällaista toimintaa kohtaan.

Opinnäytetyömme onnistui mielestämme hyvin siltä osin, että saimme pysyttyä aika-tauluissa. Vaikka käytössä meillä oli kolme eri aineistonkeruumenetelmää niin koimme silti niiden täydentäneen toinen toisiaan. Jos olisimme ainoastaan tehneet ryhmähaastattelun niin olisi nuorten ääni jäänyt melko suppeaksi. Kysely antoi myös tähän niiden nuorten äänen, jotka eivät halunneet osallistua haastatteluun. Tavoitteena oli saada nuorten mielipide ja ääni matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta. Samalla halusimme miettiä motiiveja ja motivaatiota nuorten liikkumiseen. Motivaation tutkiminen vaatii paljon aikaa, mutta jo tällä lyhyellä pilotoinnilla pystyi saamaan kuvaa nuorten motivoitumisesta matalan kynnyksen liikuntatoimintaan. Ryhmähaastattelu tilanteissa puhe kääntyi oikeastaan samoihin asioihin eli olisi ollut hyvä miettiä vielä muutama tuki kysymys lisää tai sitten olisimme voineet tehdä pelkän kyselyhaastattelun. Haastatteli ja varmasti kehittyy tekemällä haastatteluja.

Nuoret osallistuivat pilotointiin toiminnan suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin. Me saimme olla mukana osallistuvina havainnoijina ja muutama nuori suostui osallistumaan meidän ryhmähaastatteluun. Kyselyhaastatteluun saimme Oulun Startti -pajan kaikilta lajikokeiluun osallistuneilta nuorilta vastauksen. Raahen kaupungin työpaja nuorista 12 vastasi kyselyyn. Jokaiselta nuorelta saatu palaute oli opinnäytetyömme kannalta tärkeä. Jotta olisimme päässeet paremmin kiinni ryhmään olisi pilotointi saanut kestää kauemmin. Olisi hienoa, jos nuorilla olisi mahdollisuus tällaisiin matalan kynnyksen lajikokeiluihin useamminkin.

Tutkimustulostemme pohjalta nousee esille, että nuorten kiinnostus liikuntaa kohtaan on suuri. Matalan kynnyksen liikunta toiminnalle olisi kysyntää. Selkeästi suurin osa tiedostaa liikkuvansa liian vähän. Motiivit liikkumaan lähtemiselle tulisi lähteä nuoresta itsestään, jolloin sisäinen motivaatio ohjaisi nuorta kohti toimintaa. Voisiko olla olemassa liikuntakummeja, jotka auttaisivat nuoria mieluisan lajin pariin tai lähtevät kaveriksi harrastamaan liikuntaa yhdessä heidän kanssa? Myöskään joukkuelajit eivät ole kaikkien juttu, jolloin mahdollisuudet yksilölajeihin tulisi olla mahdollistettu. Liikunta passi ei kyselyhaastattelun perusteella ole keino saada nuorta liikkeelle. Olisiko siis mahdolliset halvemmat lajikokeilut ratkaisu? Rahan käyttö harrastukseen ei nuorten mielestä ole ongelma, mutta se voi olla nuorelle suuri asia laittaako 10 euroa ruokaan vai harrastukseen. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toivotaan olevan myös edullista, jotta mahdollisimman monella olisi siihen varaa. Olsimmeko saaneet opinnäytetyöstä konkreettisia ratkaisuja näihin kysymyksiin järjestämällä esimerkiksi nuorille työpajan, jossa he etsivät näihin kysymyksiin ratkaisuja ja vaihtoehtoja keinojen löytämiseen sekä oman motivaation lisäämiseen.

Resurssit ovat isossa roolissa matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestämiseksi. Myös järjestäviä tahoja tulisi olla enemmän ja tieto niistä tulisi saavuttaa myös nuoret. Pilotoinnin aikana ilmeni selkeästi tarve matalan kynnyksen liikuntatoiminnan järjestämiselle nuorille. Seurojen ohjaajien koulutus olisi myös erittäin tärkeää, jotta toiminta kohtaisi tällaiset nuoret ilman kilpailuhenkisyttä.

Toimeksiantajiamme opinnäytetyö palvelee vastaamalla kysymykseen motivoituvatko nuoret matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta. Ehdottomasti, suurin osa nuorista koki

nämä erittäin hyvänä lisänä työpaja toimintaan. Mutta mistä rahat ja resurssit? Avoimia kysymyksiä jää vielä. Voisiko nuoria kuulla entistäkin enemmän mahdollisessa tulevassa NOVA2 - hankkeessa. Seurakehittäjä oli ennakkoinformoinut seuraohjaajia etukäteen nuorten taustoista sekä siitä millaisesta liikuntatoiminnasta oli kyse. Tämä toimi joissain lajeissa, mutta osassa lajeista toiminta oli ehkä turhan kuormittavaa. Mielestämme olisi siis tärkeää viedä seuraohjaajille tietoa ja taitoa matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta. Nuoria haastatellessa nousi esille myös muu kuin liikuntatoiminta. Olisi selkeästi tarvetta lisätä matalan kynnyksen toimintaa myös muunlaiseen toimintaan kuin liikunta. Voisiko matalan kynnyksen draamaryhmä toimia tai taideryhmä? Meidän mielestä HEP! - hankkeessa kehitettyä elintapaohjaus mallia, jossa on sovellettu kokemusliikuntaa voisi hyvinkin hyödyntää muuhunkin matalan kynnyksen toimintaan.

Tutkimuksemme tuo myös esille ympäristön vaikutuksen nuoriin ja nuorten kokemukseen matalan kynnyksen toiminnassa on tärkeä. Kuten Fordin (1992) teoriassa nuorella tulee olla selkeä tavoite ja odotukset itsellään, että hänellä on kyky selviytyä tähän tavoitteeseen ja ympäristön tulee kannustaa pääsemään tähän. Tämä tuli myös mielestämme selkeästi näkyville lajikokeiluissa. Ohjaamisella, ympäristöllä missä toiminta tapahtuu ja nuorella itsellään, joko oli halu olla mukana tai ei. Tähän vaikuttivat kiinnostus kyseistä lajia kohtaan, mutta myös muiden ryhmässä olleiden ja ympäristön vaikutus, miten nuori koki tilanteen ja virittikö toiminta myönteisiä tunteita lisäten nuoren tahtoa edetä kohti tavoitetta. Mitä matalampi kynnyks oli lajille asetettu, sitä paremmin nuoret osallistuivat toimintaan mukaan. Mitä enemmän nuori sai tunnin aikana kannustusta, sitä paremmin hän pyrki olemaan mukana ja suoriutumaan annetuista ohjeista. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ohjaajan tehtävä on luoda yksilöille myönteinen ja hyvä kokemus ja sitä kautta luoda positiivinen kokemus liikunnasta. Moni nuori toi esille lajipilotointien aikaan koululiikunnasta saadut negatiiviset kokemukset. Millä tavoin voisimme jatkossa välttää näitä negatiivisia kokemuksia liikunnasta? Vastaus voisi olla matalan kynnyksen liikuntatoiminta, joka perustuu nuoren omaehtoisuuteen. Lisäisimmekö nuorten motivoituneisuutta ottamalla heitä enemmän mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen? Näitä asioita on varmasti syytä pohtia tulevaisuudessa järjestettäessä liikuntatoimintaa nuorille etenkin syrjäytymisvaarassa oleville. Emmehän halua lisätä negatiivisia tunteita liikuntaa kohtaan enää enempää. Kuten tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa sekä

Fordin motivaatioteoriassa tunteilla, joita toiminta yksilössä herättää on suuri merkitys siihen, eteneekö yksilö tässä tapauksessa nuori kohti tavoitetta vai poispäin tavoitteesta. Positiiviset tuntemukset vievät kohti tavoitetta ja motivoi nuoria jatkamaan kohti tavoitetta.

Opinnäytetyömme tulosten pohjalta voimme päätellä tällaiselle matalan kynnyksen liikuntatoiminnalle olevan kysyntää. Mielestämme on myös syytä jäädä miettimään, miten aktivoida ne nuoret, joille liikunta ei ole se mielekkäin tapa olla mukana toiminnassa. Keinoja miten saisimme nuoret mukaan aktiivisiksi toimijoiksi ja aktivoitumaan liikunnan pariin on tärkeä miettiä. Nuorten osallistaminen liikuntatoiminnan suunnitteluun on ensisijaisen tärkeää, koska silloin nuori tulee kuulluksi ja sen myötä hänen itsetuntonsa kohenee. Me tulevana yhteisöpedagogeina voimme olla luomassa matalan kynnyksen toimintaa mm. liikunnan, kulttuurin kuin kädentaitojen parissa ja olla porttienavaajina uusille näkökulmille yhdessä nuorten ja eritoimijoiden kanssa yhteistyötä tehden. Osallisuuden edistäminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen kuuluvat vahvasti yhteisöpedagogin työn kuvaan.

LÄHTEET

- Aarnio, Kia & Kalakoski, Virpi & Paavilainen, Petri & Rantala, Satu & Suomalainen, Sanna 2013. Skeema 4. Motivaatio, tunteet ja taitava ajattelu. Helsinki: Edita.
- Alasuutari, Pertti 2001. Laadullinen tutkimus 3.painos. Tampere: Vastapaino.
- Dunderfelt, Laakso, Niemi, Peltola, Vidjeskog 2001. Yksilöllinen ihminen; psykologia 5.painos. Helsinki: WSOY.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Ford, Martin. E 1992. Motivating humans: Goals, Emotions, and Personal Agency Beliefs. Newbury Park, London, New Delhi: Sage Publications.
- Gretschel, Anu & Kiilakoski, Tomi 2007. Lasten ja Nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi 2007.2.painos. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.
- Heikkilä, Tarja 2004. Tilastollinen tutkimus 5.painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Huhta, Helena 2015. Pitää pään kasassa työttömyysaikana. Liikunta työttömien nuorten arjessa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Häiväläinen, Anne & Karttunen, Saara 2010. Päihdekuntoutukseen sitoutuminen ensikodissa. Savonia Ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 13.4.2018.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21556/Haivalainen_Anne_Karttunen_Saara.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jaakkola, Timo 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja 2017.2. Painos. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Anttila, Halonen, Kallio ja Edita Publishing Oy 2014. Persoona 4 Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Keuruu: Edita Publishing Oy.
- Kuusinen & Sundholm 1994. Motivaatio-orientaatioiden mittaaminen Decin ja Ryanin motivaatio-orientaatio-mittarilla. Jyväskylän yliopiston psykologianlaitos. Jyväskylä: Jyväskylän kirjapaino.
- Laine, Vesa & Vilkkö-Riihelä, Anneli 2014. Mielen maailma 4. Tunteet, motiivit ja ajattelu. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Laitinen, Hannele 1998. Havainnointitutkimuksen perinteiset koulukunnat. Kuopio: Kuopion yliopiston paino.
- Matalan kynnyksen liikunta Raahessa. Viitattu 7.5.2018.
https://www.raahe.fi/liikunta/matalan_kynnyksen_liikunta
- Muutosta Liikkeellä 2018. Viitattu 12.4.2018.
<https://www.muutostaliikkeella.fi/kokemusliikunnan-avulla-kiinni-elamansyrjasta/>

- Mäkelä, Klaus (toim.)1990. Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Painokaari Oy.
- Löytynoja, Tanja & Keskitalo, Marko & Ukonaho, Jaana 2017. NOVA - esiselvitys Nuorten osallisuutta ja toimintakykyä vahvistavasta seuratoiminnasta Pohjois-Pohjanmaalla. Nuorille kohdennettu matalan kynnyksen liikunta toiminta Pohjois-Pohjanmaalla. Raportti liikuntapalvelujen tarjonnasta, toimijoista, osaamistarpeista ja yhteistyömahdollisuuksista 12/2017. 4.3.2018. <http://popli-fi-bin.directo.fi/@Bin/74ae5e24ddc09595d8db8aabb960aa55/1520174155/application/pdf/1169830/Nuorille%20kohdennettu%20matalan%20kynnyksen%20liikuntatoiminta%20Pohjois-Pohjanmaalla.pdf>
- Löytynoja, Tanja & Keskitalo, Marko & Ukonaho, Jaana 2018. NOVA-esiselvitys Nuorten osallisuutta ja toimintakykyä vahvistavasta seuratoiminnasta Pohjois-Pohjanmaalla. Nuorille kohdennettu matalan kynnyksen liikunta toiminta Pohjois-Pohjanmaalla. Raportti liikuntapalvelujen tarjonnasta, toimijoista, osaamistarpeista ja yhteistyömahdollisuuksista 4/2018. 15.5.2018. http://popli-fi-bin.directo.fi/@Bin/9d84b87f9542daf038ad0f83722f1e8d/1526484634/application/pdf/1219040/NOVA_Raportti%20yhteiskehitetyist%C3%A4%20liikuntapalveluista.pdf
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005.1.painos. Haastattelu.Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV- menetelmäopetuksen tietovirasto [pdf-verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Viitattu 25.03.2018 <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>
- Soini, Markus 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Väitöstutkimus.
- Tuomi, Jukka 2007. Tutki ja lue; Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ukonaho, Jaana & Kettunen, Minna & Holma, Mirija & Vanhala, Marja 2016. Koke-musta vaille valmiimpi. Ideoita nuorten aikuisten elintapaohjaukseen. Oulu: NTRNZ media Oy.
- Vilkka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4.painos. Juva: Bookwell, PS-kustannus

LIITTEET

Liite 1. Malli palautekyselystä lajikokeilujen jälkeen

Punaisella Raaheen kyselylomakkeeseen vaihdetut kysymykset lajikokeiluista

**Palautekysely NOVA - esiselvityshankkeen lajikokeiluista. ODL Startti pa-
ja 24.1.2018 / Raahen työpajat 14.2.2018**

Nainen ☐

Mies ☐

vastaa rasti ruutuun

kyllä ei

1. Liikutko mielelläsi kaverin kanssa/ryhmässä		
2. Liikutko vapaa-aikanasi		
3. Pidätkö liikunnasta		
4. Liikutko mielelläsi yksin		
5. Motivoiko ympäristösi sinua liikkumaan		
6. Tuottaako liikunta sinulle hyvää oloa		
7. Tuleeko liikkumisesta hyvä fiilis		
8. Piditkö sählystä/joogasta Piditkö keilauksesta		
9. Piditkö jousiammunnasta Piditkö jousiammunnasta		
10. Piditkö kuntonyrkkeilystä Piditkö sulkapallosta		
11. Piditkö jalkapallosta Piditkö kuntonyrkkeilystä		
12. Saako liikuntaharrastus maksaa		
13. Saako liikuntapassi sinut liikkumaan		
14. Pitääkö liikuntapaikan olla lähellä kotiasi		
15. Haluaisitko saada lisää tietoa uusista lajeista		
16. Motivoiko kesälajit sinua		
17. Motivoiko talvilajit sinua		
18. Pidätkö sisäliikunnasta		
19. Pidätkö ulkoliikunnasta		
20. Lisäsikö lajikokeilut intoasi liikkua enemmän		
21. Oletko tyytyväinen liikkumisesi määrään tällä hetkellä		

Miten koit nämä lajikokeilut ja antoiko ne sinulle kipinän harrastaa enemmän liikuntaa?

Kiitos vastauksestasi!